

Technická univerzita v Liberci

FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

Katedra: Katedra pedagogiky a psychologie

Studijní program: Vychovatelství

Studijní obor: Pedagogika volného času

**CVIČENÍ DĚTÍ NA BALANČNÍ PLOŠINĚ
JAKO PROSTŘEDEK VÝCHOVY KE ZDRAVÍ**

**BALANCE BOARD EXERCISE FOR CHILDREN
AS AN INSTRUMENT OF THE HEALTH
EDUCATION**

Bakalářská práce: 11-FP-KPP-29

Autor:

Podpis:

Pavlaína Kuchtová

.....

Adresa:

Podlesí 670

463 42, Hodkovice nad Mohelkou

Vedoucí práce: PaedDr. Jitka Jursová, Ph.D. Počet

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
68	0	29	1	32	0

V Liberci dne: 25. dubna 2012

Čestné prohlášení

Název práce: Cvičení dětí na balanční plošině jako prostředek výchovy ke zdraví

Jméno a příjmení autora: Pavlína Kuchtová

Osobní číslo: P09000632

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval/a samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil/a elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uve-
dl/a jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne: 25. 4. 2012

Pavlína Kuchtová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé práce PaedDr. Jitce Jursové, Ph.D. za vedení mé bakalářské práce. Za čas, který mně a mé práci věnovala a za užitečné rady, který ji po celou dobu provázela.

Dále bych chtěla poděkovat všem, kteří mě při práci podporovali. Zejména pak zaměstnavateli, základní škole T. G. Masaryka v Hodkovicích nad Mohelkou a rodině, především sestře, která mi pomáhala s vytvořením a následnou grafickou úpravou fotografií.

Velký dík patří také děvčatům z kroužku aerobiku, která se podílela na praktické části této práce, a byla mi po celou dobu velkou inspirací.

Anotace:

Tato bakalářská práce je zaměřena na bližší seznámení se se současným pojetím výchovy ke zdraví. Popisuje vzdělávací oblast Člověk a zdraví. Zaměřuje se také na aspekty pohybových schopností a dovedností. Dále se věnuje vlivu cvičení dětí na balančních plošinách či úsečích v mladším školním věku. V závěru práce je uveden praktický návrh cvičení.

Klíčové pojmy:

Výchova ke zdraví, zdraví, zdravý životní styl, pohybová aktivita, mladší školní věk, rámcový vzdělávací program, balanční plošina, balanční úseč.

Annotation:

This thesis is focused on closer acquaintance with contemporary concepts of health education. It describes the educational area 'People and Health'. It also deals with aspects of physical abilities and skills. Then it is concentrated on the influence of balance training on children's segments or platforms in the early school age. In the conclusion of this work a practical design of some exercises is provided.

Key terms:

Health education, health, healthy lifestyle, physical activity, primary school, general education program, platform balance, balance sections.

1	Seznam použitých zkratk a symbolů	8
2	Úvod.....	9
3	Výchova ke zdraví	11
3.1	<i>Zdraví.....</i>	<i>11</i>
3.2	<i>Škola a zdraví.....</i>	<i>11</i>
4	Výchova ke zdraví v historii pedagogiky.....	14
5	Výchova ke zdraví v současné pedagogice	19
6	Člověk a zdraví.....	21
6.1	<i>Charakteristika vzdělávací oblasti</i>	<i>21</i>
6.2	<i>Výchova ke zdraví dle RVP.....</i>	<i>21</i>
6.3	<i>Vysvětlení cílů výchovy ke zdraví v současném pojetí dle RVP.....</i>	<i>22</i>
7	Preventivní programy podporující zdraví	26
7.1	<i>Zdraví 21 – zdraví pro všechny do 21. století.....</i>	<i>26</i>
7.2	<i>Škola podporující zdraví.....</i>	<i>27</i>
7.3	<i>Ostatní projekty podpory zdraví</i>	<i>28</i>
8	Tělesná výchova	29
9	Výchova ke zdraví ve volnočasových aktivitách	30
9.1	<i>Volný čas.....</i>	<i>30</i>
9.2	<i>Volnočasové aktivity.....</i>	<i>30</i>
9.3	<i>Volný čas z hlediska vlivu na zdraví jedince</i>	<i>31</i>
9.4	<i>Výchova ke zdraví v zařízeních pro výchovu mimo vyučování</i>	<i>31</i>
10	Pohyb a výživa ve vztahu k tělesnému růstu dítěte.....	33
10.1	<i>Pohybová soustava.....</i>	<i>33</i>
10.2	<i>Pohybová aktivita</i>	<i>34</i>
10.3	<i>Výživa</i>	<i>35</i>

11	Pohybové schopnosti a dovednosti	37
11.1	<i>Pohybové schopnosti</i>	37
11.2	<i>Síla a silové schopnosti</i>	37
11.3	<i>Rychlostní schopnosti</i>	38
11.4	<i>Vytrvalost a vytrvalostní schopnosti.....</i>	39
11.5	<i>Rovnováha a stabilizační schopnosti</i>	39
11.6	<i>Flexibilita</i>	40
11.7	<i>Testy tělesné zdatnosti</i>	40
12	Vliv cvičení dětí na balanční plošně	42
12.1	<i>Správné držení těla</i>	42
12.2	<i>Vadné držení těla.....</i>	42
12.3	<i>Stručný přehled onemocnění páteře.....</i>	43
12.4	<i>Prevence onemocnění páteře</i>	43
12.5	<i>Core training systém.....</i>	44
12.6	<i>Odstraňování chybných posturálních stereotypů</i>	44
12.7	<i>Správné dýchání</i>	45
13	BOSU® Balance Trainer	46
13.1	<i>Pružná balanční úseč</i>	46
13.2	<i>Pozitiva cvičení na pružné balanční úseči</i>	46
14	Příznivý vliv cvičení na balanční úseči na tělesný vývoj dítěte.....	47
14.1	<i>Mladší školní věk</i>	47
14.2	<i>Motivace ke cvičení</i>	47
15	Využití navržených cvičení ve Výchově ke zdraví	49
16	Závěr	50
17	Seznam literatury	52

18	Praktická část.....	55
18.1	<i>Cviky v lehu na zádech na břiše na pružné balanční úseči.....</i>	56
18.2	<i>Cviky v kleku na pružné balanční úseči.....</i>	58
18.3	<i>Cviky v sedu na pružné balanční úseči.....</i>	60
18.4	<i>Cviky ve stoji na balanční plošině</i>	61
18.5	<i>Cvičení na balanční plošině s pomůckou a ve dvojicích</i>	63
18.6	<i>Průpravná cvičení</i>	66
18.7	<i>Hry s využitím balanční úseče.....</i>	68

1 Seznam použitých zkratk a symbolů

aj. – a jiné

angl. - anglicky

apod. – a podobně

atd. – a tak dále

č. - číslo

ČR – Česká republika

MŠMT – Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy

NPV – Národní program vzdělávání

PaedDr. – doktor pedagogiky

RVP – rámcový vzdělávací program

RVP ZV – rámcový vzdělávací program základního vzdělávání

SZO – Světová zdravotnická organizace

ŠPZ – škola podporující zdraví

ŠVP – školní vzdělávací program

tj. – to je

tzn. – to znamená

tzv. tak zvaně

viz. – odkaz na jinou stránku

WHO – World Health Organisation

2 Úvod

Dnešní doba i náš běžný život jsou ve znamení techniky. Ta nám ulehčuje práci a pomáhá v běžném životě. Díky této pomoci se ale velká část současné populace potýká s takzvanými civilizačními chorobami, které jsou z části způsobeny právě přetechtizeným světem.

Fyzickou práci, která byla dříve přirozenou pohybovou aktivitou, dnes nahradily stroje. Díky mezinárodním obchodním potravinovým řetězcům máme vždy dostatek potravin a nejsme odkázáni na sezonní úrodu, kterou bychom si museli sami vypěstovat. I tento fakt přispívá k narůstající obezitě běžné populace.

S lehkou nadsázkou můžeme konstatovat, že spousta lidí je dnes permanentně on-line a tedy k zastižení. Z tohoto důvodu mají někteří jedinci problém se uvolnit a relaxovat. Neumí takzvaně „vypnout“.

Stálý stres, nedostatečný pohyb v kombinaci se špatnými stravovacími návyky jsou zárukou vzniku civilizačních chorob. O kterých slyšíme a čteme, nicméně i přes veškerá varování se stále nedaří snížit jejich výskyt.

Velký počet pracujících se brání, že na pohyb nemají čas, protože jsou plně zaměstnáni, a protože mají náročnou práci, nezbyvá jim energie na sportovní aktivity. Neuvedomují si ale fakt, že pohybová aktivita by neměla být vynucenou záležitostí. Vyvážená strava a pohyb by měly být běžnou součástí našeho života a spíše než z donucení bychom měli vše dělat pro své potěšení.

Proto jsem se ve své práci zaměřila na výchovu ke zdraví, která si klade za cíl přivést děti formou poznání ke správnému přístupu k sobě samému prostřednictvím pohybu a zdravé stravy. Protože děti budou jednou vychovávat svoje děti, je nutné v nich zakořenit zdravé prospěšné návyky, aby jednou jako rodiče mohli svým dětem předávat mimo jiné i lásku ke sportovním aktivitám. V tomto smyslu se nám podaří vychovávat zdravé a tím pádem i šťastné děti.

V kroužku dětského aerobiku, který vedu, jsem již vyzkoušela spoustu aktivit s různými pomůckami. V praxi se mi velice osvědčila pružná balanční úseč BOSU® Balance Trainer, která se dá používat jako balanční plošina nebo jako již zmíněná balanční úseč. Obě varianty se dají použít při hrách, ale i v aktivitách určené pro jednotlivce či dvojice. Cvičení není náročné, je zábavné a zároveň velmi přínosné.

Záměrem této bakalářské práce je tedy vysvětlit cíle výchovy ke zdraví v současném pojetí dle RVP. Popsat zdravotní účinek cvičení na balanční plošinu BOSU® Balance Trainer a jeho vliv na správné držení těla. Vysvětlit, proč s tímto cvičením začít už v raném dětském věku. Vytvořit praktický návrh cvičení využitelný ve volnočasových aktivitách či hodinách tělesné výchovy pro základní školy. Vytvořit návrh baterie cvičení na balanční plošinu a ověřit jej v praxi. Popsat využití navržených cvičení k výchově ke zdraví.

Ve své práci se postupně zabývám výchovou ke zdraví z hlediska zdraví jako takového. Následně z pohledu jak škola ovlivňuje zdraví jedince. Pro hlubší seznámení s problematikou výchovy ke zdraví jsem podnikla stručný historický exkurz, který vyústil v pojetí výchovy ke zdraví v současné pedagogice.

Dále jsem se zabývala vzdělávací oblastí Člověk a zdraví, kde jsem se snažila o stručnou charakteristiku této vzdělávací oblasti a vysvětlení jejích cílů. Na tuto kapitolu pak navazuje další, která je určena preventivním programům podporujících zdraví, které se k této problematice také úzce váží.

Výchova ke zdraví je propojena s tělesnou výchovou, proto jsem i jí věnovala část mé práce.

Pro ponoření se do problematiky pohybových aktivit, které s výchovou ke zdraví také souvisí, bylo nutné vymezit si některé termíny, vztahující se k tělesnému pohybu a pohybovým schopnostem a dovednostem. V tomto případě bylo nutné připojit i část vypovídající o správném držení těla a vlivu pružné balanční úseče na něj.

Výchova ke zdraví je v našem školství zaměřena především na školní vyučování, proto mi přišlo zajímavé pokusit se propojit výchovu ke zdraví i s volnočasovými aktivitami, které mají v této vzdělávací oblasti také své nezastupitelné místo.

Praktická část mé práce přináší ukázkou využití pružné balanční úseče a balanční plošiny v praxi. Proto jsem nejprve zařadila seznámení s touto cvičební pomůckou a následně jsem připojila i praktický návrh cvičení, který byl realizován v kroužku dětského aerobiku, který vedu na základní škole T. G. Masaryka v Hodkovicích nad Mohelkou.

3 Výchova ke zdraví

Každý člověk má jen jedno zdraví. V běžném životě to dobře víme, protože v péči jednoho o druhého vyslovujeme prosbu nebo i příkaz „Dej na sebe pozor, máš jen jedno zdraví!“ Toto poučení má několik významů. Především, že zdraví je pro jednotlivce nenahraditelné. Z přirozené nenahraditelnosti zdraví musíme nutně vyvodit, že každý by měl svoje zdraví chránit a aktivně se o něj starat. (Havlíková, 1993)

Výchova ke zdraví si klade za cíl podnítit jednotlivce bez ohledu na věk a péči o zdraví. Každý člověk by měl mít přiměřené znalosti a vědomosti jak pečovat o své zdraví. Člověk, který pečuje o své zdraví, považuje za přirozené pečovat i o zdraví svých blízkých a svého okolí. (Čeledová, Čevela, 2010)

Výchova ke zdraví musí být zaměřena na co nejnížší věkové skupiny obyvatel, tedy děti a mládež, protože zdravý životní styl se nejvíce vytváří a nejsnadněji ovlivňuje již od útlého dětství. (Čeledová, Čevela, 2010)

3.1 Zdraví

Definovat zdraví není jednoduché. Zdraví má mnoho aspektů, jejichž důležitost se mění s historickým vývojem společnosti. Nejčastěji si myslíme, že jsme zdraví, když nás nic nebolí, když nejsme nemocní. (Machová, 2009)

Světová zdravotnická organizace v roce 1948 definovala zdraví takto: Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody, a nikoli pouze nepřítomnost nemoci nebo vady. (Machová, 2009)

Významnou roli s dopadem na zdraví hraje životní styl každého člověka. Mezi základní prvky životního stylu patří výživa, fyzická aktivita, práce, sexuální aktivita, duševní pohoda, sociální vztahy, odolnost stresu či různé závislosti. (Čeledová, Čevela, 2010)

3.2 Škola a zdraví

Škola se nemá pouze přizpůsobovat a připravovat děti na život ve světě takovém, jaký je, ale že má pomáhat vytvářet svět zdravější. Zdraví člověka i zdraví prostředí, v němž žije, je závislé na tom, jak se k němu člověk chová. Škola by se měla otázkou zdraví zabývat ze dvou hledisek – prostřednictvím svého věcného a sociálního prostředí. Způsobem výuky či způsoby komunikace a spolupráce se svým okolím. Škola totiž působí na zdraví těch, kdo do ní přicházejí, pracují v ní a žijí. Dále pak z hlediska

obsahů a cílů vzdělávání – do jaké míry vybavuje děti postoji a dovednostmi, které jim pomáhají udržet a rozvíjet vlastní zdraví a přispívat ke zdraví společnosti, přírody a světa. (Havlínová, 1998)

Současně školu staví její funkce, kterou je vzdělávání, na čelné místo mezi institucemi, od nichž se očekává, že přispějí k řešení globálních problémů současného světa, ať už přímo nebo tím, že potřebám světa na prahu 21. století přizpůsobí výuku. Za zvlášť významné považujeme, že se škola nemá pouze přizpůsobovat a připravovat děti na život ve světě takovém, jaký je, ale že má pomáhat vytvářet svět zdravější. Svou schopnost utvářet sebe sama i své okolí nevyužíváme ovšem vždy k dobrému – proto se tato schopnost musí stát předmětem výchovy a vzdělávání, a to nejen u dětí. (Havlínová, 1998)

Jak děti, tak učitelé a provozní zaměstnanci tráví ve škole podstatnou část svého života. Ať už si to lidé ve škole uvědomují nebo ne, škola se pro ně stává vedle rodiny nejvýznamnějším místem, kde dochází, nebo naopak nedochází k podpoře zdraví. (Havlínová, 1998)

Aby k podpoře zdraví ve škole docházelo a ona plnila svou funkci ochrany zdraví dětí, je nutné zajistit hygienické požadavky na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých dle vyhlášky č. 410/2005 Sb., kterou vydalo Ministerstvo zdravotnictví v dohodě MŠMT a Ministerstvem práce a sociálních věcí.

Dle této vyhlášky je škola povinna zajistit žákům prostorové podmínky, vybavení, provoz, osvětlení, vytápění, zásobování vodou a úklid školy. Dle této vyhlášky je také nutné školní učebnu vybavit školním nábytkem, který zohledňuje rozdílnou tělesnou výšku žáků. (vyhláška č. 410/2005 Sb.)

Dále musí být dle vyhlášky č. 48/2005 Sb., o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky dodržen denní režim vyučování. Tzn. že vyučování musí být ukončeno nejpozději do 17 hodin, musí být dodrženy přestávky mezi vyučovacími hodinami s odpovídající strukturou rozvrhu hodin atd. (vyhláška č. 48/2005 Sb.)

Škola také musí zajistit, aby se v jejích prostorách nemohly děti setkat s nabídkou drog, alkoholu. Dále musí být děti ochráněny před šikanou a násilím. Tato témata jsou součástí vyučovacích předmětů, ale i náplní preventivních programů.

4 Výchova ke zdraví v historii pedagogiky

Mohlo by se zdát, že začleňování výchovy ke zdraví do pedagogiky je v celku moderní záležitostí, reagující na zdravotní stav současné populace. Pokud ale podnikneme stručný exkurz do historie pedagogiky, zjistíme, že zájem o zdraví nejen jedince, ale celé společnosti je tématem, které provází lidstvo již od prvních civilizací.

Antické Řecko

Dvě nejtypičtější vzdělávací soustavy, které se uplatnily ve starém Řecku, jsou systémy spartský a athénský. Spartský systém výchovy soustřeďoval chlapce od sedmi do osmnácti let věku do státních výchovných zařízení, kde byla těžištěm výuky tělesná cvičení a vojenský výcvik. Hudba, zpěv a tanec, měly za úkol dodávat této výchově potřebnou bojovnou náladu. (Cipro, 1984)

Athénská výchova také nepodceňovala tělesný rozvoj. Snažila se ale realizovat jej jako ideál **kolakagathie**, tedy slučující krásu a dobro, harmonizující zdatnost fyzickou a vytříbenost estetickou s vyspělostí rozumovou a mravní. Vedle tradiční gymnastiky, hudby a tance se stala samozřejmostí výuka čtení, psaní, gramatiky, kreslení, počtů i předmětů věcného poznání. (Cipro, 1984)

Martin Luther

Martin Luther požadoval zřizování škol ve zprávě světské vrchnosti, především měst. Apeloval, aby se vzdělání povinně dostávalo i chudé mládeži z lidu, dívky nevyjímaje. Luther považoval za jádro obsahu vzdělání náboženství a jazyky. Doporučoval ale také tělesnou výchovu a rytířské hry, klání a zápasy jako vhodný prostředek, odvádějící mládež od pitek, hýření a nemravnosti. (Cipro, 2002)

Jan Ámos Komenský

Ani jedna z nejvýraznějších postav české a světové pedagogiky, Jan Ámos Komenský, neopomíjí výchovu ke zdraví. Jeho vize školy má několik funkcí. Jednou z nich je funkce ozdravná, kde budou žáci učeni žít ve zdraví. Komenský vychází z psychologického faktu, že „děti vždycky rády něco dělají, protože mladá tiše stát nemůže“. Proto radí nejen nebránit jim v činnosti, ale naopak starati se o to, „Aby vždy co dělali měly!“ (Cipro, 2002)

John Locke

Velký anglický filozof 17. století John Locke se nesmazatelně zapsal do dějin vědy nejméně ve čtyřech oborech: gnozeologii, psychologii, vědě o státu a právu a pedagogice. Byl to typický Angličan se smyslem pro praxi, zkušenost a užitek. Na první plán mezi úkoly výchovy staví Locke péči o tělo a zdraví. Základem je výchova tělesná, otužování, pohyb v přírodě, zdravá životospráva, neboť jen ve zdravém těle je zdravý duch. (Cipro, 2002)

Jean Jacques Rousseau

Miroslav Cipro ve své knize Galerie světových pedagogů nazývá Rousseaua géníem pedagogického romantismu. Dále uvádí, že byl inspirátorem pedagogické psychologie a předchůdcem moderní pedagogiky pro své názory na význam aktivní činnosti dítěte pro jeho duševní rozvoj. Rousseau byl přesvědčen, že „do té míry, v jaké bytost cítící jest činnou, zjednává si soudnost svým silám přiměřenou“. Hlásá: „Cvičte stále jeho tělo; čiňte jej silným a zdravým, abyste ho mohli učiniti moudrým a rozumným; ať pracuje, jedná, běhá, křičí, ať jest stále v pohybu; ať jest mužem svou silou a brzy bude mužem i svým rozumem“. (Cipro, 2002)

Sámuel Tessedik

Život a dílo Sámuela Tessedika je exemplárním výrazem společenských procesů, jež charakterizovaly evropské dějiny 18. století. Obsah výuky v jeho vlastní škole důsledně překonal jím kritizované nedostatky běžných škol. Základní předměty obecných škol, tj. psaní, čtení, sloh, počty, zeměpis, dějepis, ve svém učilišti zachoval. Avšak k nim přiřadil navíc poučení o člověku a jeho prostředí. Žáci si osvojovali poznatky ze somatologie (o lidském těle a péči o něj), psychologie (o lidských sklonech a chování), pedagogiky (o možnostech výchovy a vzdělávání), o správném využití lidských schopností). V rámci přírodopisu se žáci učili o tom, s čím se v přírodě nejčastěji setkají (o půdě, vodě, obloze, rostlinách, zvířatech, minerálech atd.) a o tom, jak těchto poznatků prakticky využívat. Ve zdravotědě se žáci učili o nemocech a jejich příčinách, o ošetřování nemocných, o zdravotnické prevenci a jejích možnostech. Tessedik myslel na nápravu společnosti a dnes po více než 160 letech je jeho odkaz oceňován jako průkopnické dílo, které v mnohém daleko předběhlo svou dobu. (Cipro, 2002)

Christian Gotthilf Salzmann

Salzmann patřil k osvícenskému hnutí filantropistů, které bylo založeno především na lásce k člověku. Inspirátor a průkopník tohoto pedagogického směru byl J. B. Basedow, a právě jeho spolupracovníkem byl Ch. G. Salzmann. Ten dokázal vybudovat v Schnepfenthalu opravdu trvale úspěšný filantropický výchovný ústav a obohatit pedagogickou a lidovými výchovnou literaturu řadou spisů ve své době velmi úspěšných a populárních. Ve svazku **Ještě něco o výchově kromě ohlášení nového výchovného ústavu**. Uvádí nejprve typické chyby dosavadní výchovy, a to hlavně zanedbávání výchovy tělesné, ručních prací a zdravotní výchovy, nedostatek kontaktu s přírodou, nedostatek zřetele k přítomnosti a blízkému okolí a nedostatek vlastní aktivní činnosti dětí. (Cipro, 2002) Proto se ve svých výchovných ústavech snažil vyučovat tak, aby žáci byli aktivní a měli dostatek kontaktu s přírodou. Dával jim prostor a připravoval podmínky, aby mohli svůj volný čas vyplňovat aktivně, ale nenuceným způsobem.

Světové reformně pedagogické hnutí

Reformní pedagogické návrhy se utvářely současně v různých evropských i mimoevropských zemích. Jedná se proto o mezinárodní fenomén. Pedagogičtí reformisté vycházeli ve svých úvahách a návrzích zejména z myšlenek tzv. přirozeného vývoje dítěte, jeho potřeb a zájmů, tj. z premis pedocentrismu – směru vycházejícího v pedagogických úvahách tzn. z dítěte, z jeho daností a specifíků, nikoli z požadavků společnosti či vychovatele apod. (Kasper, Kasperová, 2008)

Herman Lietz byl zakladatelem německého venkovského výchovného ústavu Deutsches Landerziehungsheim in Ilsenburg im Harz. Škola by spojením národního a sociálního motivu, respektive pocitu národní a sociální povinnosti. Název rovněž prozrazuje, že je v tomto případě zdůrazňuje integrace výchovy a vzdělání ve volné přírodě. Hodnota zdraví stála v centru pozornosti – jednalo se jak o zdraví tělesné, tak i o duševní. Dodržována byla zdravá strava, dostatek pohybu, otužování, ale i vyváženost tělesné a duševní práce. V Lietzově ústavu vedle kopané bylo provozováno i plavání a zimní sporty. Cvičení v tělocvičnách bylo nahrazováno cvičením ve volné přírodě na čerstvém vzduchu, nezábavná a bezúčelná cvičení v tělocvičně jako šplh,

skoky na žíněnkách apod. měly být nahrazeny přirozenými situacemi v přírodě – šplh a lezení na stromy, skoky přes potok apod. (Kasper, Kasperová, 2008)

Gustav Wyneken patří k předním osobnostem německé reformně pedagogického hnutí, jehož velkým učitelem byl Hermann Lietz. V roce 1906 společně s Paulem Geheebem založil vlastní typ venkovského výchovného ústavu – Svobodnou školní obec ve Wickersdorfu. Jednalo se o devítiletou střední školu, kterou navštěvovali žáci po ukončení čtvrtého ročníku základního vzdělání. Významnou část pedagogického působení ve školní obci představovalo využití tělesné práce v rámci každodenních činností (zemědělského i řemeslného charakteru). Rovněž starost o tělesná cvičení, vandrování a sport se stala základem školního života. Reforma životního stylu – stravy, oblečení, způsobu trávení volného času – měla velký dopad na život ve Wickersdorfu. (Kasper, Kasperová, 2008)

Reformně pedagogická hnutí v Československé republice

Celkově můžeme reformně pedagogické pokusy českých učitelů a vychovatelů rozdělit po vzniku samostatného Československa do dvou skupin. (Kasper, Kasperová, 2008) I. skupina byla nekoordinovaná a jednalo se spíše o iniciativu jednotlivých učitelů, pokusníků. II. skupina zastávala zásadu vedení a řádu v rámci svobodné výchovy.

MUDr. Stanislav Růžička, profesor Komenského univerzity v Bratislavě a zakladatel zdravotní výchovy u nás byl veden myšlenkou poučit lidi o zásadách zdravého života, vzdělávat je a vést k tomu, aby se cítil za způsob života, který vedou, více odpovědní. (Svobodová, 1998)

Eubiotika neboli dobrožilství je věda, kterou Růžička rozpracoval do praktické podoby. Vypracoval systém ozdravení života, který by vedl jednotlivce k rodině a od ní ke společnosti a dál k celému lidstvu. (Svobodová, 1998)

Eduard Štorch je spíše známý jako spisovatel, autor příběhů z naší dávné historie. Méně se však o něm ví jako o obětavém a tvořivém učiteli. Podle Štorcha by škola měla být místem, která má střežit zdraví dětí, a centrum preventivní ozdravné práce. Neméně důležitým výchovným cílem bylo i působení na domácí prostředí a život rodin prostřednictvím dětí. (Svobodová, 1998) Výsledkem jeho snahy bylo vybudování dětské farmy na Libeňském ostrově v Praze. Štorch zde vytvořil prostředí vhodné pro výuku dětí ve zdravém prostředí.

Miloš Seifert zpočátku působil jako pomocný učitel přírodopisu, který svou účastí podporoval akce čtyř skautů – junáků. Později si ale ujasnil, že mu nevyhovuje stroze tělovýchovné pojetí a založil si vlastní kroužek – Kroužek přátel přírody. (Pecha, 1999) Z této volnočasové činnosti pak během doby vznikla Liga československých woodcrafterů. Ti dodržovali zákon lesní moudrosti, ve kterém je hned na druhém místě pojednání o tom, jak je důležité rozumět svému tělu a jak důležitá je péče o něj.

Shrnutí

Z opravdu velmi stručného historického exkurzu vyplývá, že zdravím a snahou začlenit povědomí o něm do výchovy mládeže se opravdu zabývala spousta pedagogů v různých časových intervalech.

V historickém období byla tělesná zdatnost prosazována spíše ve smyslu schopnosti k boji. Až v pozdějších dobách bylo na zdraví nahlíženo jako na základ vzdělání. Pouze zdravé dítě bude moci být vzdělaným gentlemanem.

V novější historii pak můžeme sledovat zajímavý posun, kdy se pedagogové začali snažit vést své žáky k aktivnímu životu i mimo výuku. Zaznamenáváme snahu o vytvoření prostředí, kde se dítě pohybovalo v přírodě, ale neorganizovaně – z vlastní vůle, ale i organizovaně v rámci volnočasových aktivit.

Z těchto získaných informací nám vyplývá, že problematickou výchovy ke zdraví se pedagogika zabývá již dlouhou dobu a každá generace přináší nové poznatky a zpracovává nové možnosti doby tak, aby se podařilo začlenit cíle výchovy ke zdraví do praktického života žáků, ale i rodičů.

5 Výchova ke zdraví v současné pedagogice

Množství znalostí jak všeobecných, tak vysoce specializovaných může řada dětí získat sama prostřednictvím médií – knih, časopisů, televize, videa či internetu. Znalost odborné, ale často i všeobecné povahy se mění v průběhu několika málo let, často tak zásadním způsobem, že není možné všechno si pamatovat; spíše je potřeba se v tom vyznat, umět si vybrat a také vědět, kde hledat informace, které jsou zrovna třeba. (Havlíková, 1998)

Proto je výchova ke zdraví nyní jednou z priorit základního vzdělání a promítá se i do celého života školy. Je zakotvena v současných schválených vzdělávacích programech všech stupňů škol. (Machová, 2009)

Výchova ke zdraví je jednou z mnoha vzdělávacích oblastí Rámcového vzdělávacího programu, který vymezuje závazné rámce vzdělávání pro jeho jednotlivé etapy – předškolní, základní a střední vzdělávání. Školní úroveň představují školní vzdělávací programy (dále jen ŠVP), podle nichž se uskutečňuje vzdělávání na jednotlivých školách. (RVP ZV)

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání volně navazuje na rámcový vzdělávací program pro předškolní vzdělávání. Najdeme v něm kompletní rozsah učiva pro všechny třídy základní školy, které je rozděleno do devíti tematických vzdělávacích oblastí: **Jazyk a jazyková komunikace, Matematika a její aplikace, Informační a komunikační technologie, Člověk a jeho svět, Člověk a společnost, Člověk a příroda, Umění a kultura, Člověk a zdraví a Člověk a svět práce.**

V úvodu každé vzdělávací oblasti najdeme krátkou charakteristiku. Na tu pak navazují cíle, kterých bychom měli v rámci výuky dosáhnout. Realizaci naplňování očekávaných výstupů si stanoví škola v rámci školního vzdělávacího programu (dále jen ŠVP) sama. To znamená, že škola může využít různé způsoby vzdělávání. Například projektového vyučování, přednáškové kurzy či do klasické výuky zakomponovat informace z různých vzdělávacích oblastí.

Záměrem je, aby učitelé při tvorbě školní vzdělávacích programů vzájemně spolupracovali, propojovali vhodná témata společná jednotlivých vzdělávacích oborů a posilovali nadpředmětový přístup ke vzdělávání. (RVP, 2007, část C)

Ve skutečnosti by však nemělo jít o to, aby zdraví stálo na konci našeho výchovného snažení, ale o to, aby se prolínalo celým procesem výchovy a vyučování – zdravá výchova či zdravé vyučování, což není v možnostech výchovy ke zdraví, chápáné jako výběr témat z oblasti zdraví. Zdraví můžeme podporovat v matematice stejně jako v českém jazyce nebo na školním výletě – a slovo zdraví přitom nemusí vůbec padnout. Nejde také jen o to vědět, co je zdravé, ale také o to, jakými prostředky to budeme prosazovat. (Havlíková, 1998)

Důraz je kladen i na osvojování si klíčových kompetencí žákem. Klíčové kompetence představují souhrn vědomostí, dovedností, schopností, postojů a hodnot důležitých pro osobní rozvoj a uplatnění každého člena společnosti. Klíčové kompetence nestojí vedle sebe izolovaně, různými způsoby se prolínají, jsou multifunkční, mají nadpředmětovou podobu a lze je získat vždy jen jako výsledek celkového procesu vzdělávání. Proto k jejich utváření a rozvíjení musí směřovat a přispívat veškerý vzdělávací obsah i aktivity a činnosti, které ve škole probíhají. (RVP, 2007, část C)

V dalších kapitolách se podrobněji zaměříme na vzdělávací oblast Člověk a zdraví, její obsah a cíle. Nesmíme zapomenout ani na klíčové kompetence, které jsou z pohledu zdraví nejdůležitější. Jedná se o kompetence občanské, které předpokládají, že se žák na své individuální úrovni: bude rozhodovat v různých situacích, poskytne podle svých možností účinnou pomoc a bude se chovat zodpovědně v situacích ohrožujících život a zdraví člověka, že bude chápat ekologické problémy, respektovat požadavky na kvalitní životní prostředí a rozhodovat se v zájmu ochrany zdraví a trvale udržitelného rozvoje. V dalších klíčových kompetencích jsou i jiné požadavky na žáka při výstupu ze základního vzdělávání, které souvisejí se zdravím a předpokládají, že žák bude schopen se učit daným dovednostem, řešit konkrétní problémy, uvědomovat si odpovědnost za svá rozhodnutí, využívat komunikativních dovedností k utváření vhodného soužití a kvalitní spolupráci, řídit svoje jednání a chování, přistupovat k práci z hlediska ochrany zdraví a bezpečnosti atd. (příloha Učitelských listů, říjen 2005)

6 Člověk a zdraví

6.1 Charakteristika vzdělávací oblasti

Vzdělávací oblast **Člověk a zdraví** je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**, do níž je zahrnuti i **zdravotní tělesná výchova**. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví se prolíná do ostatních vzdělávacích oblastí, které jej obohacují nebo využívají (aplikují), a do života školy. (RVP ZV)

6.2 Výchova ke zdraví dle RVP

Edukace v oblasti zdraví je jednou ze tří složek nadčasově zaměřené preventivní politiky nazývané politikou podpory zdraví, která byla formulována a přijata na celosvětovém kongresu pro záchranu zdraví obyvatel planety v Ottawě roku 1986. Politika podpory zdraví se opírá celkem o tři vzájemně se ovlivňující složky, kterými jsou: **výchova ke zdraví, tvorba prostředí** (věcného a sociálního v jednotě), **cílené projekty a programy** (v zásadě orientované preventivně na dlouhodobé výsledky a podle potřeby v kombinaci se specificky zaměřenými).

Svým současným programem pro zdraví všech ve 21. století vyslala Světová zdravotnická organizace (SZO či WHO) výzvu vládám, aby zvláštní pozornost v oblasti edukace zaměřily na populaci dětí a dospívajících a tuto oblast zahrnuly do svých národních vzdělávacích standardů a vzdělávacích plánů jako tzv. výchovu ke zdraví. (příloha Učitelských listů, 2005)

Vzdělávací obor výchova ke zdraví přináší základní poznání o člověku v souvislosti s preventivní ochranou jeho zdraví. Učí žáky rozvíjet a chápat zdraví v propojení všech jeho složek (sociální, psychické a fyzické) a být za ně odpovědný. Svých vzdělávacím obsahem bezprostředně navazuje na obsah vzdělávací oblasti Člověk a jeho svět. (RVP ZV, 72)

Jozef Liba a Milan Portík se v příspěvku Výchova k zdraví v školskom vzdelávacom programe primárnej školy, ktorou prednesli na konferenci School and health 21, zabývajú potencionálem této vzdělávací oblasti. Soudí, že je možné považovat ji za jednu z dominantních cílových kategorií, která představuje cílevědomou reflexi fyzického, mentálního a duševního zdraví. Hovoří zde také o souvislosti mezi somatickými,

psychickými a sociálními projevy zdraví, jako výsledku společenských a osobnostních vlivů.

Podle autorů má výchova ke zdraví osobitý potenciál v kontextu úspěšnosti naplnění uvedených cílů, pokud s výukou začneme již v mladším školním věku. V tomto období jsou děti senzitivnější při vnímání vnějších podnětů, mají o věci zájem a jsou i více snaživé.

6.3 Vysvětlení cílů výchovy ke zdraví v současném pojetí dle RVP

Respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství (v rodině, komunitě).

Jedinec se chová podle pravidel slušného chování, dokáže navazovat přátelství i vztahy s opačným pohlavím. Dokáže vyjadřovat svoje pocity k druhým lidem. Umí si prosadit vlastní názory, aniž by tím druhé omezoval, čímž přispívá k prohloubení vztahů se svým okolím.

Vysvětlí na příkladech přímé souvislosti mezi tělesným, duševním, sociálním zdravím a vztah mezi uspokojováním základních lidských potřeb a hodnotou zdraví; dovede posoudit různé způsoby chování lidí z hlediska odpovědnosti za vlastní zdraví i zdraví druhých a vyvozuje z nich osobní odpovědnost ve prospěch aktivní podpory zdraví.

Žák chápe důležitost pravidelného denního režimu. Zná a vnímá svůj denní rytmus. Zná a používá pravidla zdravého životního stylu, která mu zaručí hodnotné zdraví, díky kterým bude schopen uspokojovat základní lidské potřeby.

Usiluje v rámci svých možností a zkušeností o aktivní podporu zdraví.

Jedinec vyhledává pohybové aktivity nejen v hodinách tělesné výchovy a zájmových sportovních kroužcích, ale i ve svém volném čase. Spontánně organizuje sportovní aktivity pro sebe, své přátele, rodinu a blízké okolí (nepravidelný nedělní volejbal s těmi, kteří mají čas a chuť). Dbá o své zdraví správnou stravou, pravidelnými návštěvami lékaře a dostatečným spánkem. Dodržuje základní hygienické návyky. Aktivní podpora zdraví se stává jeho životním stylem.

Vyjádří vlastní názor k problematice zdraví a diskutuje o něm v kruhu vrstevníků, rodiny i v nejbližším okolí.

Zná a chápe základní pojmy vztahující se k problematice zdraví na úrovni přiměřené jeho věku.

Dává do souvislosti složení stravy a způsob stravování s rozvojem civilizačních nemocí a v rámci svých možností uplatňuje zdravé stravovací návyky.

Má základní povědomí o správném složení stravy, které je součástí zdravého jídelníčku a chápe důsledky špatného stravování. Má povědomí o vzniku a příčinách civilizačních nemocí a ví, jak jim předcházet.

Uplatňuje osvojené preventivní způsoby rozhodování, chování a jednání v souvislosti s běžnými, přenosnými, civilizačními a jinými chorobami; svěří se zdravotním problémem a v případě potřeby vyhledá odbornou pomoc.

Jedinec vyhledává prostředí, kde jemu ani ostatním nehrozí nebezpečí úrazu či jiného vážného zranění. Chová se vždy podle platných norem společnosti a dodržuje pravidla prostředí, ve kterém se pohybuje. Předchází běžným a přenosným chorobám dodržováním základních hygienických návyků a pěstuje si zdravý životní styl. Proti civilizačním chorobám se brání pomocí různorodých sportovních aktivit, které mají příznivý vliv na kardiovaskulární systém. Komplexně posilují svalovou soustavu a pomáhají budovat pevný kosterní základ. Omezují konzumaci tučných a sladkých jídel. Vyhýbá se pohybovým stereotypům a zcela vylučuje požívání návykových látek (cigarety, drogy a alkohol). Při podezření na zdravotní komplikace se svěří rodičům, učiteli, vedoucímu volnočasové aktivity nebo jiné dospělé osobě, které je schopna jeho potíže objektivně posoudit a dokáže mu pomoci s vyhledáním odborné péče.

Projevuje odpovědný vztah k sobě samému, k vlastnímu dospívání a pravidlům zdravého životního stylu; dobrovolně se podílí na programech podpory zdraví v rámci školy a obce.

Jedinec má objektivní pohled na sebe a své schopnosti. Vyhledává aktivity, které mu přinášejí užitek z hlediska dostatečného pohybu, ale zároveň v nich nachází uspokojení, pocit seberealizace a možnost zdokonalení se. Vybírá si takovou intenzitu

a zátěž pohybu, aby nedošlo k ohrožení vývoje jeho těla, přitom ale bylo tělo nuceno stále aktivně pracovat.

Zúčastňuje se závodů, workshopů a podobných akcí, aby mohl zúročit svoje sportovní zkušenosti a poměřit síly s ostatními jedinci. Zároveň se ale aktivně podílí při organizaci a zajišťování podobných akcí, protože zde navazuje kontakty, rozšiřuje si všeobecné znalosti a utužuje společenské styky.

Samostatně využívá osvojené kompenzační a relaxační techniky a sociální dovednosti k regeneraci organismu, překovávání únavy a předcházení stresovým situacím.

Jedinec je schopen zorganizovat si činnosti tak, aby měl dostatek času na přípravu školního učiva, obstarání domácích povinností a zároveň, aby došlo k uspokojení potřeby fyzického pohybu. Zároveň věnuje dostatečný prostor odpočinku, relaxaci a spánku. Díky vhodné organizaci svého času má možnost navazovat a udržovat přátelské vztahy i mimo školní prostředí.

Optimálně reaguje na fyziologické změny v období dospívání a kultivovaně se chová k opačnému pohlaví.

Respektuje svoje tělo a jeho vývoj při každodenních činnostech a zná změny, které s sebou období dospívání přináší. Dodržuje pravidla slušného chování v rámci partnerských vztahů i v rámci společnosti.

V souvislosti se zdravím, etikou, morálkou a životními cíli mladých lidí přijímá odpovědnost za bezpečné sexuální chování.

Zná rizika pohlavních nemocí, jejich přenosu a ví, jak se před nimi chránit. Zná možnosti chráněného pohlavního styku a ví, jak je správně použít. Je si vědom důležitosti dodržování ochranných postupů v rámci cesty ke splnění životních cílů.

Dává do souvislostí zdravotní a psychosociální rizika, spojené se zneužíváním návykových látek, a životní perspektivu mladého člověka; uplatňuje osvojené sociální dovednosti a modely chování při kontaktu se sociálně patologickými jevy ve škole i mimo ni; v případě potřeby vyhledává odbornou pomoc sobě nebo druhým.

Zná rizika, která s sebou přináší požití návykových látek a je si vědom následků, které při trvalém užívání člověku hrozí. Zná možnosti postojů při setkání se sociálně patologickými jevy a vládne argumenty, kterými své postoje obhájí. V případě nutnosti umí vyhledat odbornou pomoc.

Vyhodnotí na základě svých znalostí a zkušeností možný manipulativní vliv vrstevníků, médií, sekt; uplatňuje osvojené dovednosti komunikační obrany proti manipulaci a agresii.

Rozpozná manipulaci a zná způsoby, jak jí předejít popřípadě, jak jí zabránit. Dokáže svoje postoje a názory racionálně vysvětlit a tím si je i obhájit.

Projevuje odpovědné chování v situacích ohrožení zdraví, osobního bezpečí, při mimořádných událostech; v případě potřeby poskytne adekvátní první pomoc.

Má povědomí o základních bezpečnostních pravidlech a umí je použít v praxi. Chápe náplň práce složek integrovaného záchranného systému a ví, kdy a jakým způsobem se na ně obrátit. Zná a v praxi dovede použít základy první pomoci.

7 Preventivní programy podporující zdraví

Zuzana Birknerová v příspěvku Sociální kontext školy a výchovy k zdraví, která přednesla na konferenci School and health 21, uvádí, že mezi účinné strategie v prevenci patří také dlouhodobé preventivní programy.

Obsah výchovy ke zdraví vychází z programu Světové zdravotnické organizace **Zdraví 21 – zdraví pro všechny do 21. století a Akčního plánu zdraví a životního prostředí ČR.** (Machová, 2009)

7.1 Zdraví 21 – zdraví pro všechny do 21. století

Zdraví je jedním ze základních lidských práv, a proto jeho zlepšování je hlavním cílem zdravotní politiky státu. Na základě rozboru nejčastějších příčin nemocnosti a úmrtnosti formulovala SZO základní principy péče o zdraví. Principy strategie péče o zdraví v současné době jsou shrnuty v programu SZO, který se nazývá Zdraví 21 – zdraví pro všechny do 21. století. Tento program představuje model komplexní péče společnosti o zdraví a jeho rozvoj. Pro členské státy SZO je podnětem a návodem k řešení otázek péče o zdraví podle vlastních regionálních potřeb. (Machová, 2009)

Tento program je založen na pěti principech: **spravedlnost** – všichni lidé mají právo na spravedlivé a rovné možnosti rozvíjet a udržovat svůj plný zdravotní potenciál. **Solidarita** – poskytnout pomoc těm, jejichž možnosti jsou omezeny nebo jsou ohroženy nepříznivými podmínkami. **Trvalá udržitelnost** – rozšíření principu spravedlnosti o časový rozměr. Znamená, že uspokojování potřeb v přítomnosti by nemělo ohrozit možnosti budoucích generací uspokojit své vlastní potřeby. **Vlastní účast** - možnost pečovat o své zdraví, ale i se podílet na rozhodování, které zdraví ovlivňuje. **Etická volba** – obecná zásada, protože konzumní a tržní povaha společnosti může vést k podcenění výše jmenovaných principů, jednat proto, že vědecký a technologický rozvoj ovlivňuje základní období lidské existence (oplození, narození, smrt). Hlavním principem program Zdraví 21 je spravedlnost. S ostatními principy je však pevně provázána. (Machová, 2009)

Bylo vytyčeno 21 cílů Zdraví pro 21. Století, které vyjadřují potřeby celého evropského regionu a předpokládají důležitost akcí ke zlepšení situace. Všechny cíle dávají rámec pro rozvoj zdravotních politik v zemích evropského regionu. (Čeledová, Čevela, 2010)

7.2 Škola podporující zdraví

Na začátku celosvětového hnutí škol podporujících zdraví stály tři mezinárodní organizace: Rada Evropy, Evropská komise a Evropská regionální úřadovna Světové zdravotnické organizace se sídlem v Kodani. K tomuto hnutí se připojila řada zemí, v roce 1992 i Česká republika pod záštitou Ministerstva zdravotnictví ČR. (Machová, 2009)

Škola podporující zdraví (dále jen ŠPZ) je dlouhodobou strategií SZO, která má svoje etapy. Školy, zařazené do tohoto programu mají vypracovaný individuální školní program podpory zdraví ve škole, jehož realizací systematicky proměňují kvalitu sociálního klimatu školy a pozitivně rozvíjejí osobnostně sociální dovednosti a postoje nejen žáků, ale i pedagogů. (příloha Učitelských listů, září 2005)

Plnění svého cíle, která je zaměřen pozitivně, tj. převážně na posilování a vytváření optimálních předpokladů u každého člověka, je program současně nástrojem včasné primární prevence civilizačních chorob, antisociálního chování a všech závislostí. V podmínkách současné školy však nejsou tyto cíle splnitelné v plném rozsahu. Strategie programu ŠPZ je proto zaměřena na tvorbu a udržení takových podmínek, které jsou pro naplňování stanoveného cíle určující. (www.program-spz.cz)

V České republice byl projekt zahájen v roce 1992, kdy bylo v září 11 českých a moravských škol přijato do Evropské sítě projektu. (Havlínová, 1998)

Obsahem programu podpory zdraví ve škole jsou tři pilíře zdraví: pohoda prostředí – věcné prostředí, sociální prostředí, organizační prostředí, zdravé učení - smysluplnost, možnost výběru a přiměřenost, spoluúčast a spolupráce, motivují hodnocení, otevřené partnerství – škola jako model demokratického společenství, škola jako kulturní vzdělávací středisko obce. (Machová, 2009)

Dosavadní výsledky ukazují, že největším přínosem škol podporujících zdraví je pozitivní atmosféra, kterou se na těchto školách podařilo vytvořit. (Machová, 2009)

Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání plně koresponduje s filozofií projektu Škola podporující zdraví. Tento program nabízí školám široký prostor pro realizaci Výchovy ke zdraví, jenž se odráží v cílech, kompetencích, podmínkách a obsahu vzdělávání. (Machová, 2009)

7.3 Ostatní projekty podpory zdraví

Jedná se vesměs o intervenční projekty s cílem příznivě ovlivňovat zdravotní stav, životní podmínky a výchovu ke zdravému způsobu života v rodinách, školách, podnicích, obcích a jiných společenstvích na regionální či celostátní úrovni. Některé projekty byly zacíleny přímo na základní školy: Zdravé zuby, Školní mléko, Hejbej se! Nedej se!

Například Zdravé zuby je hojně realizovaný projekt, který je primárně určen pro prevenci zubního kazu u dětí na 1. stupni ZŠ a má celorepublikovou působnost. (Mužíková, 2012)

8 Tělesná výchova

Vzdělávací obor tělesná výchova jako součást komplexnějšího vzdělávání žáků v problematice zdraví směřuje na jedné straně k poznání vlastních pohybových možností a zájmů, na druhé straně k poznání účinků konkrétních pohybových činností na tělesnou zdatnost, duševní a sociální pohodu. Předpokladem pro osvojení pohybových dovedností je v základním vzdělávání žákův prožitek z pohybu a z komunikace při pohybu, dobře zvládnutá dovednost pak zpětně kvalitu jeho prožitku umocňuje. (RVP ZV)

PaedDr. Jan Tupý v příloze Učitelských listů, Ratolesti podpory zdraví ve školách ČR, leden 2006 uvádí, že vzdělávací obor Tělesná výchova v novém pojetí dle RVP by měla i nadále představovat prospěšnou součást životního stylu moderního člověka s možnými a v mnohém prokázanými příznivými dopady do oblastí zdraví, osobní kultivace, sociálních vztahů i vazeb s jinými oblastmi lidské kultury. Novinkou je podle Tupého fakt, že Tělesná výchova již není izolovaná součást vzdělávání.

Vztah mezi pojmy výchova ke zdraví a tělesná výchova

Propojení tělesné výchovy s výchovou ke zdraví i s jinými obory může žáka obohatit o mnohá poznání a cíleněji zaměřit na praktický vklad pohybových činností pro život, na porozumění zdravotním aspektům pohybu a jejich využití v každodenním životě. (příloha Učitelských listů, leden 2006)

Jak škola ve svém školním vzdělávacím programu vzdělávací obsah obou vzdělávacích oborů rozčlení do konkrétních vyučovacích předmětů, se ponechává na ní s tím, že důraz je kladen na praktickou využitelnost osvojovaného v životě a na porozumění činnostem podporujícím zdraví. (příloha Učitelských listů, leden 2006)

9 Výchova ke zdraví ve volnočasových aktivitách

9.1 Volný čas

Volný čas je možno chápat jako opak doby nutné práce a povinností a doby nutné k reprodukci sil. Je to doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění. (Pávková, 2008)

Z hlediska dětí a mládeže do volného času nepatří vyučování a činnosti s ním související, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny, domácnosti, výchovného zařízení i další uložené vzdělávání a další časové ztráty. Součástí volného času nejsou ani činnosti zabezpečující biologickou existenci člověka (jídlo, spánek, hygiena, zdravotní péče). Ale i z těchto činností se někdy lidé vytvoří svého koníčka, což je zřejmé např. ve vztahu k přípravě (i konzumaci) jídla. (Pávková, 2008)

9.2 Volnočasové aktivity

Volnočasové aktivity prostupují jednotlivé fáze vývoje dítěte i dospělého a jejich skupin. Pomáhají je rozvíjet a stabilizovat, obohacovat i kultivovat, orientovat k pozitivním cílům. Dětem, mladým lidem i dospělým pracujícím mezi nimi umožňují reagovat na inspirující, někdy však také na omezující a stresující podmínky jejich života, a získávat tak novou osobní zkušenost. (Hájek, 2011)

Kvantitativní i kvalitativní rozvoj volnočasových aktivit dětí a mládeže v posledních desetiletích umožnil v evropských zemích včetně naší rozvíjet stále bohatší nabídku zájmových činností spontánních, příležitostných a pravidelných. Od druhé poloviny 20. století proto vznikají pokusy ujasňovat jak jejich celkové pojetí a cíle, tak také možnosti jejich uplatnění jak jejich celkové pojetí a cíle, tak také možnosti jejich uplatnění v praxi. (Hájek, 2011)

Pokusem o vymezení jejich cílů a prostředků se na rozhraní padesátých a šedesátých let 20. století v některých evropských zemích (a také v u nás) staly **Osnovy výchovné práce** ve školských zařízeních výchovy mimo vyučování. Měly být analogií osnov vyučovacích předmětů, zahrnuly však celou oblast působení školy a mimoškolních činitelů. Jejich zpracování se postupně rozšiřovalo zejména v zemích východní a střední Evropy. (Hájek, 2011)

Z obdobného záměru vyšly pokusy o to, zpracovat osnovy tzv. celodenního výchovného systému, které se uskutečnily opět především v zemích východní a střední Evropy. U nás školy s celodenním výchovným systémem zůstaly prakticky ve stadiu ověřování na několika školách. Mezi příčiny, proč se nestaly perspektivním činitelem volnočasové výchovy, patřila složitost konkrétní výchovné požadavky stanovené pro jednotlivé postupné ročníky sladit s rozdílnou reálnou úrovní individuálního sociálního a zájmového rozvoje dětí. Ty sem přicházely z různých životních a výchovných prostředí, s odlišnou zkušeností životní a volnočasovou a setkávaly se zde s členitým souborem individuálních dobrovolných aktivit. (Hájek, 2011)

S výchovou ve volném čase bezprostředně souvisí záměrné a cílevědomé utváření životního stylu. Veškeré výchovné působení ve volném čase, v době mimo vyučování musí podporovat zdravý tělesný, duševní i sociální vývoj. (Hájek, 2011)

9.3 Volný čas z hlediska vlivu na zdraví jedince

Zdravotně-hygienický pohled na využívání volného času především sleduje, jak lze podporovat zdravý tělesný i duševní vývoj člověka. Správné využívání volného času se pozitivně projevuje ve zdravotním stavu člověka. (Pávková, 2008)

Volnočasové instituce pomáhají vytvářet zdravý životní styl. To spočívá ve střídání činností různého charakteru (duševní a tělesné činnosti, práce a odpočinku, činností organizovaných a spontánních). Zvlášť velký zdravotní význam má podněcování a poskytování příležitosti k vydatnému pohybu na čerstvém vzduchu. Pohybové, tělovýchovné a sportovní činnosti ve volném čase kompenzují dlouhé sezení při vyučování a pro zdraví dětí jsou nezbytné. (Pávková, 2008)

9.4 Výchova ke zdraví v zařízeních pro výchovu mimo vyučování

Školní družiny se zaměřují na práci s dětmi prvního stupně základní školy. Kromě výchovné a zdravotní funkce má velký význam sociálního poslání, protože toto zařízení zajišťuje sociální péči a bezpečnost dětí v době, kdy jsou rodiče v zaměstnání. Vzhledem k věkovým zvláštnostem dětí mladšího školního věku, zejména k velké šíři a labilitě zájmů, se výchovná činnost orientuje na co nejpestřejší strukturu zájmových činností a uspokojení velké potřeby pohybu. (Pávková, 2008) A právě zde vidím velký prostor pro rozvedení výchovy ke zdraví i do volného času dětí. V rámci školní družiny mohou být děti zapojeny do projektů, které se mohou zaměřit na zdravé stravování. V družině mohou být k dispozici obruče, švihadla či různé velikosti míčů, se kterými by

si děti mohly hrát. V rámci odpoledního programu by mohla pro děti být připravována krátká kompenzační cvičení, zaměřená na vyrovnávání svalových dysbalancí způsobených celodenním sezením ve školní lavici.

Střediska pro volný čas dětí a mládeže, která zahrnují domy dětí a mládeže a stanice zájmových činností. Jsou to zařízení, která se zaměřují především na realizaci specializovaných zájmových činností pod odborným pedagogickým vedením. Organizují zájmovou činnost pravidelnou v kroužcích i příležitostnou na hřištích a v hernách. (Pávková, 2008)

Právě kroužky a volnočasové aktivity mohou dětem sloužit jako zpětná vazba k teorii Výchovy ke zdraví. Jedním z očekávaných výstupů je, že žák respektuje přijatá pravidla soužití mezi vrstevníky a partnery a pozitivní komunikací a kooperací přispívá k utváření dobrých mezilidských vztahů v širším společenství. Kroužek je společenství a v každém kolektivním sportu je komunikace velice důležitým článkem.

Osobně si myslím, že by do tréninkových plánů měly být zazařovány aktivity, které utužují spolupráci a rozvíjí skupinovou dynamiku. Když se děti naučí jednat mezi sebou v malém kolektivu kroužku, snad pak budou řešit závažnější problémy ve třídním později i v pracovním prostředí.

Dětské domovy jako zařízení ústavní výchovy mají specifické postavení, jedním z jejich úkolů je však také dbát o hodnotné využívání volného času a o rozvíjení a kultivaci zájmů dětí a mládeže. (Pávková, 2008, 44) V kombinaci dětského domova a výchovy ke zdraví vidím velký potenciál pro umístěné děti. Zdravé a silné dítě, které je úspěšné ve sportu nemá potřebu vyhledávat patologické formy trávení volného času.

10 Pohyb a výživa ve vztahu k tělesnému růstu dítěte

Růst těla je komplexní pochod řízený primárně genetickým kódem a ovlivněný sekundárně působením hormonů a faktory zevního prostředí. Zejména výživou musí být zajištěno potřebné množství bílkovin, a to jak co do kvantity, tak co do kvality. (Linc, 1986)

Správně volená a pestrá strava je spolu s pravidelnou pohybovou aktivitou jedním z hlavních předpokladů pevného zdraví. Správná výživa je důležitější zejména v období vývoje a růstu dětí a dospívajících. (Mužík, 2007)

10.1 Pohybová soustava

Pohybovou soustavu lze rozdělit na pasivní, zahrnující kosti, klouby a vazy a aktivní, tzn. svaly. Pasivní pohybová soustava poskytuje pohyblivou oporu pro svaly, tvoří ochranu důležitým orgánům (mozku, srdci apod.), je zásobárnou minerálních látek, orgánem krvetvorby a spolu se systémem aktivním vytváří funkční celek. Stupeň růstu a vývoje pohybové soustavy do značné míry determinuje rozvoj aktivního pohybového systému, naproti tomu neúměrně vyvinutá muskulatura může negativně ovlivnit pasivní hybný systém. Pohybový systém jako celek zajišťuje jednu ze základních vlastností živých organismu, tj. pohyb. (Linc, 1986)

Kostní tkáň je schopna určité vnitřní přestavby v závislosti na měnícím se směru působení tlaku či tahu. Nadměrné zatěžování zejména v období růstu však vede k deformacím kostí, dlouhodobý tělesný klid způsobuje demineralizaci. (Linc, 1986)

Vazivový kloubní aparát je tvořen pojivou tkání a množstvím kolagenních a elastických vláken a vzhledem k již zmíněnému úbytku vody ve tkáních obecně, stává se vazivový aparát méně pružným, a proto kloubní pohyblivost se s věkem snižuje. Pouze v období puberty nastává v rámci vývojových a růstových změn přechodné uvolnění vazivového kloubního systému podmiňujícího častější výskyt vadných kloubních postavení (špatné držení těla, ploché nohy apod.) v tomto období. (Linc, 1986)

Páteř jako funkčně anatomický celek prochází postnatálně řadou změn. Dvojesovité prohnutí páteře v předozadní rovině se udržuje činností zejména svalstva para – vertebrálního. V batolivém a předškolním věku není ještě stabilizováno a dotváří se v mladším školním věku. K fixaci dochází v souvislosti s dokončeným vývinem

svalstva. Vytváří se tak návyk správného držení těla, a proto je důležité děti v tomto věku bedlivě sledovat. (Linc, 1986)

10.2 Pohybová aktivita

K základním fyziologickým potřebám člověka, patří pohybová činnost. Přestože nedostatek pohybu nepociťujeme tak intenzivně, jako nedostatek potravy či tekutin, je pohybová činnost nepostradatelná pro správný vývoj a funkce lidských orgánů. (Mužík, 2007)

Již od narození se díky přirozenému pohybu (plazení, lezení aj.) vyvíjí svalový aparát dítěte a utváří se tzv. svalový korzet, který je nezbytný pro správný vývoj kostry a vzpřímené držení těla. Tělesný pohyb podporuje i činnost vnitřních orgánů a doprovází téměř všechny mentální aktivity dítěte. (Mužík, 2007)

Pro dítě, respektive pro každého člověka je tedy pohybová činnost nezbytnou životní potřebou a investicí do budoucnosti. Není přitom nutné přikládat tolik významu dosahovaným výkonům či sportovním výsledkům, jak jsme tomu zvyklí v dnešní společnosti. (Mužík, 2007)

Prováděná tělesná cvičení mají podporovat, nikoli brzdit, rychlost růstu a vývoje organismu. Z toho vyplývá, že v každém věkovém období jsou přiměřená tělesná cvičení vhodná a žádoucí, za předpokladu zájmu o optimální růst a vývoj dětí. Pokud není dítě omezováno v pohybové činnosti, lze u něj pozorovat přirozenou potřebu pohybové aktivity. Pedagogové, ale i rodiče, přispívají k omezení dětské přirozené hybnosti hlavně ze strachu ze zranění či nachlazení. (Linc, 1986)

Největší omezení spontánní pohybové aktivity nastává vstupem dítěte do školy. Kvalitní školní tělesná výchova se může stát i dobrým podnětem pro vyšší účast žáků i v nepovinné a zájmové tělesné výchově a může také stimulovat děti k neorganizované spontánní pohybové aktivitě. (Linc, 1986)

Velký význam v denním režimu školních dětí má pohybová aktivita provozovaná dětmi v jejich volném čase. Tato spontánní pohybová aktivita by měla být dětem umožněna v co největší míře. Je totiž většinou značně intenzivní a působí proto kladně na růst a vývoj. Velký význam má také pohybový režim dětí o víkendech a prázdninách. Rodiče by měli pravidelně zařazovat intenzivní pohybovou aktivitu do režimu dítěte a sami se jí zúčastňovat. Pohybová aktivita v kolektivu má velkou motivační sílu.

Hromadná rekreace, letní v táborech, zimní na horách, by měla obsahovat kromě fyzické aktivity vyhrazené k získávání nových dovedností, dostatečně intenzivní zatížení dětského organismu, nutné pro zvýšení funkčních kapacit jednotlivých tělesných systémů. (Linc, 1986)

10.3 Výživa

Tělesný růst je v mladším školním věku pozvolný, naproti tomu zaznamenáváme rychlý rozvoj intelektuálních, sociálních a emočních funkcí. V tomto období je třeba, aby strava byla pestrá a rozdělena do tří hlavních jídel, doplněných dvěma svačinami. To vše dodá dostatek energie a živin pro správný růst a vývoj. Velmi důležitá je role rodičů, aby kontrolovali, co dítě jí (tedy kvalitu stravy) a rovněž kolik (tedy kvantitu). (Mužík, 2007)

Bohužel v dnešní době je řada překážek v dosažení optimálního stravování. Je velmi jednoduché, levné, dostupné a hlavně pohodlné sáhnout po hotovém pokrmu typu fast food, které má obrovské množství tuku, cukru, ale na ostatní živiny je chudé. Mnoho lidí nemá dostatek času se řádně najíst, a proto jsou také potraviny na jejich jídelníčku velmi často. I nadále si zdravé potraviny nesou nálepku drahých a hlavně chuťově nevábnych jídel. Proto je důležité začít u dětí bořit tyto mýty. (Mužík, 2007)

Děti ve věku 5–10 let potřebují průměrně 1 500–2000 kalorií denně. Počet kalorií se samozřejmě mění v závislosti na věku, tělesném vzhledu a rychlosti růstu a samozřejmě na pohybové aktivitě dítěte. Obvykle není potřebné kalorie počítat, ale každý den nabízet stravu pestrou, různorodou a z každé skupiny potravinové pyramidy. (Mužík, 2007)

Nadměrný příjem potravy (rovněž jistá forma malnutrice) přispívá ke kardiiovaskulárním onemocněním, diabetu, nádorovým onemocněním, degenerativním očním chorobám, obezitě a zubnímu kazu. Důležitým úkolem je tedy zajistit dostupnost zdravé, nutričně bohaté stravy. (Kučera, 2005)

Shrnutí

Mladší školní věk je velmi důležitým obdobím pro jedince v rámci jeho fyzického vývoje ve vztahu ke správnému držení těla. Právě proto je důležité začít s cvičením, které příznivě působí na zdravé držení těla již v tomto věku. Pokud si dítě v tomto

období osvojí správné držení těla, má velký předpoklad pro to, aby si jej udrželo po celý život.

Cviky pro správné držení těla jsou pohyby umělé a pro malé děti ne příliš přitažlivé. Musíme je tedy přeměnit na hru a zábavu. (Pechová, 2000) K tomu nám výborně poslouží balanční plošina, na které si dítě hravou formou zpevňuje důležité svalové skupiny, které následně pomohou předejít chybným pohybovým stereotypům a tím příznivě působí na zdravé držení těla jedince.

Mladší školní věk je charakterizován striktním omezením spontánní pohybové aktivity. Nervový systém je již dostatečně zralý i pro složité, koordinačně náročné pohyby, ale dobrovolná sportovní činnost, ani školní tělesná výchova obvykle nepokryje pohybovou potřebu dítěte. Učení novým pohybům je závislé na předchozích zkušenostech a motivaci. (Linc, 1986)

Mladší školní věk je proto důležitým mezníkem v životě člověka. Pokud si dítě v tomto věku vytvoří kladný vztah ke sportu, bude jej provázet po celý jeho budoucí život. Volnočasové aktivity a škola nemohou dítěti věnovat dostatečný prostor pro pohyb, proto je zde kladen velký důraz také na rodinné prostředí. V rámci Výchovy ke zdraví a Tělesné výchovy je nutné, aby i rodiče podporovali dítě ve všestranně sportovním rozvoji. Dítě by mělo mít možnost aplikovat vědomosti o zdravém životním stylu, které získá ve škole i v praktickém rodinném životě.

Zde získávají prostor také dovednosti, které by dítě mělo osvojit v hodinách tělesné výchovy a ve volnočasových centrech, sportovních zájmových kroužcích či školních družinách. A to že může sportovat samo i ve chvílích, kdy není nikým organizováno.

11 Pohybové schopnosti a dovednosti

Mezi základní lidské schopnosti patří rychlost, síla a vytrvalost. Pokud do pohybové aktivity zařadíme cvičení na balanční plošině či úseči, budeme u jedince rozvíjet všechny uvedené schopnosti, a pokud při cvičení budeme dbát na správné technické provedení, bude výsledkem našich aktivit nejenom pobavení a odreagování cvičence, ale i jeho zdravé a pevné tělo.

11.1 Pohybové schopnosti

Pohybové schopnosti jsou relativně samostatné soubory dědičně získaných vnitřních funkčních předpokladů člověka pro pohybovou činnost, které přímo ovlivňují kvalitu pohybové činnosti. (Muchová, Tománková 2009)

Pohybové schopnosti nejsou specifické jen pro jednu specializovanou činnost. To znamená, že pokud je někdo silný, bude silný jak ve sportu, tak i ve všedním životě. (Muchová, Tománková 2009)

Tělesná zdatnost je schopnost člověka uspokojivě vykonávat tělesnou práci. S moderním způsobem života se však nároky na tělesnou práci snižují a to celkově vede k poklesu tělesné zdatnosti. (Neuman, 2003)

Pohybové schopnosti jsou také poměrně stálé v čase, což v praxi znamená, že musíme své schopnosti stále rozvíjet. Pokud přerušíme jejich rozvoj, vrátí se velmi rychle do výchozí úrovně. Optimální je cíleně zatěžovat náš pohybový aparát 3 x týdně. (Muchová, Tománková 2009)

Současným trendem je spojení tělesné zdatnosti s posuzováním zdravotního stavu člověka. Je proto namístě motivovat jednotlivce, vedoucí organizací pro volný čas i učitele a vychovatele ve školních zařízeních k tomu, aby se zamýšleli nad tělesnou zdatností a její návazností na zdraví a celkovou kvalitu života. (Neuman, 2003)

11.2 Síla a silové schopnosti

Síla svalů je základní pohybovou schopností. Zdravé svaly musí být dostatečně silné, aby nám umožnily pohybovou činnost a při pohybu nás neomezovaly. (Muchová, Tománková 2010)

Silové schopnosti jsou schopnosti překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí – tj. stahem svalu. Pokud se sval zkracuje, probíhá stah koncentricky,

pokud se protahuje, sval pohyb brzdí a mluvíme o stahu excentrickém. Pokud sval svou délkou nemění, ale narůstá v něm napětí, jedná se o sílu izometrickou. (Muchová, Tománková 2009)

Při rozvoji silových schopností musíme zohlednit všechny kvalitativní stránky pohybového projevu síly. Břemeno bychom měli nejen zvednout zkrácením svalů a položit brzdivým pohybem, ale také udržet silou izometrickou. Pozitivním rysem síly je, že ji můžeme úspěšně rozvíjet v každém věku. (Muchová, Tománková 2009)

Balanční úseč rozvíjí izometrickou sílu, ale i koordinaci prostřednictvím balančních poloh. V převážné míře budeme posilovat tělo s využitím hmotnosti vlastního těla (Muchová, Tománková 2009) nebo s využitím lehkého náčiní.

Jako silovou schopnost označujeme schopnost překovávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí. Na úroveň silových schopností má výrazný vliv podíl jednotlivých druhů svalových vláken. Rychlá vlákna se rychle stahují, ale snadno se unaví. Nejvíce se uplatňují v intenzivních maximálně silových a výbušných výkonech (např. ve skocích). Pomalá vlákna nejsou tak pohotová, ale lépe odolávají únavě, jejich projevem je silová vytrvalost. (Hájková 2006)

11.3 Rychlostní schopnosti

Pojmem rychlostní schopnost rozumíme schopnost provádět pohybové činnosti nebo řešit určitý pohybový úkol v co nejkratším čase. Při základním dělení se vyčleňují reakční rychlostní schopnosti a realizační rychlostní schopnosti jednoduchého pohybu a pohybu komplexního. Odpovídat na daný podnět či zahájit pohyb v co nejkratším čase, tedy reakční schopnosti ovlivněny do značné míry dědičností, s věkem se ztrácejí, je proto třeba je neustále rozvíjet. Podílejí se i na rozvoji ostatních pohybových schopností. V úzkém vztahu jsou nejen s rovnovážnými, ale také se silovými schopnostmi. Jedině dostatečně silné svaly dokáží vyvinout námi požadovanou realizační rychlost. (Muchová, Tománková 2009)

Labilní plocha balanční úseče nutí tělo rychle reagovat, aby neztratilo rovnováhu. Pokud tedy zařadíme cviky určené na rozvoj rychlostních schopností, podpoříme tím nejen jejich rozvoj, ale i rozvoj pozornosti a soustředěnosti jedince. Při špatném technickém provedení cviku se na balanční plošině neudrží. Je nucen plně se soustředit na vlastní tělo.

Některé cviky lze provádět i naboso, zde je pak cvičení o to intenzivnější, že jedinec nemá zpevněné chodidlo a cvik se pro něj stává náročnějším.

11.4 Vytrvalost a vytrvalostní schopnosti

Vytrvalost je schopnost organismu provádět pohybovou činnost po delší časový úsek bez zjevného snížení intenzity. (Muchová, Tománková 2010)

Všeobecná vytrvalost je nezbytným základem všech pohybových aktivit. Máme-li dostatečnou vytrvalost, pak dokážeme po celý den zvládat základní pohybové aktivity nejen s dostatečnou silou a rychlostí, ale i koordinovaně a technicky správně, aniž bychom si ubližovali. Rozvoj všeobecné vytrvalosti nejvíce přispívá ke zlepšení zdravotního stavu, zkvalitňuje činnost oběhového ústrojí. (Muchová, Tománková 2009)

Úroveň vytrvalostních schopností ovlivňuje množství pomalých vláken ve sva-lech, zásobení svalů krví, kapacita dýchacího a srdečně cévního systému, zásoba ener-getických zdrojů a kvalita jejich přeměny. Na kvalitu vytrvalostních schopností má vliv i správná technika (pohyb je ekonomičtější) a morálně volní vlastnosti jedince. (Hájková, 2006)

Pomocí balanční úseče můžeme vytrvalost rozvíjet především prostřednictvím dostatečného počtu opakování u jednotlivých cviků. (Muchová, Tománková 2009) Nebo můžeme zařadit cvičení, která jsou náročnější na fyzickou kondici jedince. Při těchto cvičeních je ale nutné brát ohled na pohybové možnosti jedince, aby nedošlo k přetížení jeho organismu.

11.5 Rovnováha a stabilizační schopnosti

Stabilizační schopnosti, někdy též označované jako rovnovážné či balanční, tvo-ří podskupinu schopností obratnostních. Na rozdíl od schopností silových, rychlostních a vytrvalostních jsou stabilizační schopnosti při různých cvičeních stále opomíjeny a prakticky se cíleně nerozvíjejí. (Muchová, Tománková 2009)

Při cvičení zaměřeném na rozvoj rovnovážných schopností se musíme plně soustředit na provádění pohybového úkolu. Pravidelným dýcháním pozitivně ovlivňu-jeme průběh cvičení. Tím, že se zklidníme své emoce, zlepšujeme „vnitřní“ stabilitu a následně stabilitu „vnějšího“ stoje. Proto při cvičení nesmíme zadržovat dech, musíme naopak plynule dýchat. Negativní emoce, jako je například strach z pohybového úkolu, rozvoj stabilizačních schopností ztěžují. (Muchová, Tománková 2009)

Balancování podporuje rozvoj statických a dynamických rovnovážných schopností na základě činnosti svalů hlubokého stabilizačního systému. (Hájková, 2006)

Pružná balanční úseč nabízí spoustu možností, jak zlepšit svoje stabilizační schopnosti. Nejdůležitější je odstranit strach a postupovat od jednoduššího ke složitějšímu. (Muchová, Tománková 2009). Pro pokročilejší cvičence můžeme balanční úseč obrátit a vytvořit tak balanční plošinu, která nabízí další množství variací cviků, které rozvíjí rovnovážné a stabilizační schopnosti.

11.6 Flexibilita

Flexibilita neboli ohebnosti či pohyblivost se většinou řadí do komplexu obratnostních (koordinačních) schopností spolu s rovnováhou, koordinací pohybu a způsobilostí rychle měnit postavení a směr pohybu. (Muchová, Tománková 2009)

Obecně jsou postupy rozvoje flexibility založeny na principech strečinku, metody určené k protahování svalů. (Muchová, Tománková 2009)

Pokud se rozhodneme pro cílený rozvoj flexibility, musíme se zaměřit zejména na svaly posturální, které mají tendenci se zkracovat a musejí být proto protahovány prioritně. Strečink by měl předcházet posilování oslabených svalů. (Muchová, Tománková 2009)

Strečink rovněž přispívá k prevenci poškození kloubů a připravuje tělo na fyzickou zátěž. (Buzková, 2006)

Balanční strečink vyvolává větší stimulaci hlubokého svalstva. U tohoto cvičení se zvětší dráha pohybu těžiště, a tím zaktivizujeme veškeré posturální svalstvo. Dochází tak k rychlým kontrakcím a uvolněním, k celkovému zpevnění svalového tonu (zejména zadního řetězce a svalstva kolem páteře). (Buzková, 2006)

11.7 Testy tělesné zdatnosti

Aby cvičení mělo ten správný, preventivní či ozdravný účinek, mělo by být efektivně zacíleno. V podmínkách školního, ale i volnočasového prostředí většinou nemáme možnost využít profesionálně vybavenou sportovní laboratoř.

Proto bychom měli znát základní testy tělesné zdatnosti, kterými si můžeme ověřit tělesnou zdatnost našich svěřenců, ale můžeme si i otestovat kvalitu jednotlivých pohybových schopností.

Test pro výdrž ve správném postoji podle Matthiase – dítě je vyzváno, aby nejméně 30 sekund stálo vzpřímeně s předpaženými pažemi. Při správném držení těla by se postoj neměl výrazněji změnit. Změny ukazující na chybné držení těla se projevují především posunem pánve, zvětšováním lordózy a přemísťováním trupu vzad. Je zřejmé, že jde jen o přibližné posouzení. (Neuman, 2003). Pro naše účely nám ale tento test postačí, protože si můžeme vytvořit obrázek o skupině cvičenců, které máme před sebou.

Rovnovážné schopnosti jsou důležité pro udržování vzpřímené polohy těla. (Neuman, 2003)

Hodnocení statické rovnováhy – postavíme se na neklouzavou podložku s rukama v bok, položíme chodidlo jedné nohy na koleno druhé – stojné nohy (čapí stoj), zvedneme patu stojné nohy (postavíme se špičku). Test se opakuje i na druhé noze. Měříme čas, po který udržíme rovnováhu. Test končí, pokud již neudržíme ruce v bok nebo se stojná noha dotkne patou země, či začneme vytáčet chodidlo, poskakovat nebo nestojná noha změní polohu z opory kolena. Zaznamenáváme si nejlepší čas ze tří pokusů – čas měříme v sekundách. (Muchová, Tománková 2009)

	výborné	nadprůměrné	průměrné	podprůměrné	slabé
muži	> 50 s	50 – 41 s	40 – 31 s	30 – 20 s	< 20 s
ženy	> 30 s	30 – 23 s	22 – 16 s	15 – 10 s	< 10 s

Zdroj: Cvičení na balanční plošině, Muchová, Tománková, 2009, 33 s.

12 Vliv cvičení dětí na balanční plošně

12.1 Správné držení těla

Základní pohybový prvek, kterým se lišíme od živočichů, je vzpřímený postoj. (Muchová, Tománková 2009) Přednosta kliniky rehabilitace 2. Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Motole, Pavel Kolář se v knize Bud' fit s Českou televizí, domácí posilovna zamýšlí nad tím, zda je správné držení těla chápáno všemi stejně. Uvádí zde, že pojem správného držení těla může být chápán různě podle kulturních zvyků, podle módních trendů nebo podle sportovního odvětví. Jako příklad zde uvádí rozdíl v držení těla mezi baletkou a tenistou. Dále zde uvádí, že držení těla je ovlivněno anatomickým tvarem kostí, kvalitou funkce centrální nervové soustavy, charakterem vazivových struktur apod.

Pokud se tedy rozhodneme popsat optimální držení těla, bude znít takto: nohy volně u sebe, kolena a kyčle přirozeně nataženy, pánev v takovém postavení, aby hmotnost trupu byla nad spojnicí středů kyčelních kloubů, páteř je plynule zakřivena, ramena jsou spuštěna volně dolů, lopatky naléhají celou plochou na zadní stranu hrudníku a jsou mírně přitaženy k páteři, hlava je vzpřímená, brada svírá s osou těla pravý úhel. (Muchová, Tománková 2006)

12.2 Vadné držení těla

Vadné držení těla je tématem řady odborníků již několik let a je stále jednou z nejčastějších poruch pohybového aparátu. Vadné držení těla je způsobeno svalovou dysbalancí, která je ovlivněna jak vnějšími tak i vnitřními vlivy.

Za vnitřní vliv můžeme považovat zdravotní stav tělních orgánů nebo psychický stav naší mysli. Strach, deprese či naopak radost, to vše se promítá do držení těla. (Muchová, Tománková 2009)

Návyk, který velmi často ovlivňuje držení těla u dětí, může být špatná odpočinková poloha. Ať už hovoříme o spánku či o sledování televize nebo špatném posedu u počítače. Simona Sedláková ve své knize Záda, která cvičí nebolí – Cvičíme podle Ludmily Mojžíšové uvádí, že k jednostrannému zatěžování organismu také dochází, začne-li dítě trénovat určitý druh sportu. Pokud v tréninkovém plánu nejsou zahrnuta i kompenzační cvičení, dochází k rozvoji svalové nerovnováhy.

Důležitým faktem je, že na špatné držení těla má vliv i dechový stereotyp. Klára Buzková v knize o strečinku uvádí, že astmatici mají velmi často ztuhlá ramena, vtočená vpřed. Také že astmatické děti neumějí hluboce dýchat nosem. Z toho vyplývá, že bychom při cvičení měli dbát i na nácvik správného dýchání a to nejen u dětí, ale i u dospělých. Dlouhodobé špatné držení těla nepříznivě působí na stavbu páteře.

Důležité je také uvést, že poruchy funkce páteře mohou být vrozené nebo získané po nemoci či úrazu. Nejčastěji se však na nich podílí nedostatek pohybu. (Buzková, 2006)

12.3 Stručný přehled onemocnění páteře

Hyperkyfotické držení těla neboli kulatá záda, jsou znakem špatného držení těla a především znakem ochablosti zádového svalstva, které není schopno udržet svým klidovým napětím vzpřímenou páteř. K této poruše inklinují nejčastěji děti, u kterých toto onemocnění může být zapříčiněno i rychlým růstem ve starším školním věku a v období dospívání, ale i dospělí, kteří jsou nuceni dlouhodobě pracovat se zdviženými pažemi. (Buzková, 2006)

Skolióza není jen vychýlení páteře do strany. Většinou je spojena s rotací páteře kolem druhé osy. Uvádí se, že asi u 80 % neznáme příčinu vzniku. Skolióza je zapříčiněna asymetrickým postavením pánve a nestejnou délkou dolních končetin. Objevuje ale také ve školním věku po 7. roce života a zhoršení se udává pro věk 11–12 let. (Eger, 1994)

12.4 Prevence onemocnění páteře

Je na nás, abychom mladou generaci již od útlého věku chránili před nevhodným způsobem života. Čím dříve jim umožníme vytvoření správných pohybových návyků, tím máme větší naději na jejich zakořenění a následný patřičný růst a rozvoj. (Janošková, Muchová, 2011)

Proto bychom měli dbát, aby se děti se zdravotním cvičením setkaly v co nejranějším věku.

Obtíže vyvolané poruchou funkce páteře a provázené bolestí se v současné době projevují u stále většího počtu lidí. Výskyt těchto obtíží se ale posouvá stále do mladšího věku. (Buzková, 2006)

Abychom správně aplikovali preventivní cvičební prvky, měli bychom si nejprve zjistit zdravotní stav našich svěřenců. Nejjednodušší a v běžné praxi nejpoužívanější jsou testy tělesné zdatnosti, o kterých jsem v této práci již hovořila.

12.5 Core training systém

Core training systém (angl. core – jádro, střed či střední část) je typ cvičení, při kterém se zapojuje především tzv. hluboký stabilizační systém. Jedná se o svaly, které nejsou pouhým okem viditelné, jsou v hlubokých vrstvách svalového korzetu a výrazně ovlivňují držení těla. Tento systém cvičení je vhodný především u populace trpící hypokinezi (nedostatkem pohybu) a následně svalovou dysbalancí. (Muchová, Tománková 2009) Core training systém je proto velice účinným cvičením, kterým lze předcházet špatnému držení těla a tím pádem také případným onemocněním páteře, které v jeho důsledku vznikají.

Core training systém je žhavý trendem ve fitness a obrovským krokem k prevenci úrazů, dobrému držení těla a účinnějšímu dennímu pohybu. Mezi svaly jádra (core) se obvykle řadí bránice, břišní svaly a svaly pánevního dna, dále pak hluboký stabilizační systém páteře. (Muchová, Tománková 2009)

V knize Cvičení na balanční plošině, ze které je v této práci hodně citováno, najdeme i sdělení, že pro úspěšný core training se často přidávají do systému cvičení i prvky na posílení vrchní části zad a ramen. Vychází se tak z logického úsudku, že všechny části těla fungují společně a ne nezávisle.

Cvičení na pružné balanční úseči lze zařadit do core training systému. Proto má toho cvičení velmi příznivý vliv na naše tělo. Labilní plocha pružné balanční úseče nutí aktivovat v těle hluboký stabilizační systém pro udržení rovnováhy. Zároveň zpevňujeme břišní svaly a svaly podél páteře, pracuje tedy celý střed těla - core. Další svaly a celé svalové skupiny se posilují v závislosti na prováděném cviku.

12.6 Odstraňování chybných posturálních stereotypů

Je třeba si uvědomit fakt, že informace o poloze těla z oblasti pánve výrazně ovlivňuje svalové napětí a stabilitu. Proto je tak důležitý core training, který, jak již bylo řečeno, přispívá k aktivaci hlubokého stabilizačního systému a zlepšuje kvalitu svalového korzetu ve středu těla. (Muchová, Tománková 2009)

Základními pomůckami, které umožňují rozvíjet funkčnost procesů spojujících oblast smyslovou a motorickou, jsou např. kulové a válcové úseče, balanční sandály, točny, mini trampolíny, balanční nafukovací míče a mimo jiné i pružná balanční úseče či plošina.

12.7 Správné dýchání

Pro efektivitu cvičení na pohyblivost páteře a protažení zkrácených svalů je velmi důležité koordinovat techniku cviků s dýcháním. Využití dýchání pro uvolňování a dechových cviků pro pohyblivost hrudníku je velmi významné při preventivním i léčebném působení na páteře a ostatní struktury těla s ní spojené. (Eger, 1994)

Nácvik vědomé kontroly uvolnění a volního napětí svalu v lehu zlepšuje správnou vědomou kontrolu souhry svalové aktivity ve stoji a při pohybu. Představa správného pohybu má tak příznivý vliv na kvalitu samotného pohybu. (Kolisko, 2003)

Pro děti školního věku jsou nejjednodušší, a přitom velmi efektivní relaxační techniky využívající zcela prozaické a přirozené vztahy mezi svalovým napětím, uvolněním – dechem a reflexním navozením prohloubené relaxační odezvy. (Kolisko, 2003)

Dýchání ovlivňuje bezprostředně aktivitu autonomního nervového systému a je využíváno např. při relaxaci pro navození pocitu svalového a psychického uvolnění. Lze tedy říci, že dýchání ovlivňuje celostně osobnost člověka. (Kolisko, 2003)

13 BOSU® Balance Trainer

13.1 Pružná balanční úseč

V úvodu učebního materiálu Akademie cvičitelů a instruktorů ČASPV ke kurzu Balance, Bossa popisuje Marta Muchová problematiku pojmenování balančních úsečí. Výrobci totiž používají různé názvy podle její charakteristiky: Bossa – protože při položení úseče má tvar výstupku (angl. bossage – výstupek, fr. bosse – boule, německy – die Bossa = hrboly) nebo BOSU – protože je lze při tréninku použít z obou stran – jako úseč i jako plošinu (z angl. Both Sides Up). Podle zkušeností s velkým míčem (fitball, rehaball, physioball, bodyball atd.) očekáváme ještě i dalších varianty názvů. V této práci pracuji s BOSU® Balance Trainer.

BOSU® Balance Trainer může být používán plošinou buď nahoru, nebo dolů pro spoustu balančních cvičení. (Věra Macošková, BOSU® Cardio Diplom)

Dvě zahlobená držadla na spodních bočních stranách plošiny umožňují jednodušší otáčení a přenášení. Tento fitness výrobek má svůj původ v medicínském odvětví, stejně jako funkčním a specifickým tréninku. (Věra Macošková, BOSU® Cardio Diplom)

BOSU® Balance Trainer je navržený tak, aby zapojil koordinaci těla a schopnost udržet rovnováhu při každé pozici cvičení v oblasti fitness a rehabilitace. Toto dynamické cvičební nářadí přidává prvek mnohostrannosti k širokému okruhu sportovního tréninku aerobního či silového charakteru. Může být kombinován i s dalším nářadím, což umožňuje využívat obrovský zásobník cviků pro klienta od začátečnické úrovně až po vrcholové sportovce. (Věra Macošková, BOSU® Cardio Diplom)

13.2 Pozitiva cvičení na pružné balanční úseči

Cvičením na úseči dochází k příznivému působení na psychiku a tím zpětně k příznivému působení na fyzický stav těla, cvičení zaujme a je nejen náročné, ale i příjemné. Díky možnosti regulace míry balančních vlastností, si každý svoje cvičení upraví tak, aby ho zvládl. Když BOSU® Balance Trainer otočíme do polohy balanční úseče, může nám sloužit jako pružný step. Výstupek má také vlastnosti podobné velkému míči. (Muchová, Tománková 2009)

14 Příznivý vliv cvičení na balanční úseči na tělesný vývoj dítěte

Kostra dítěte se tvoří již v počátku embryonálního vývoje. Kostnatění (osifikace) postupuje po celou dobu růstu a končí zhruba okolo dvacátého roku. (Pechová, 2000) V dětském věku je podpurně pohybový systém velmi citlivý na nepřiměřenou strukturu tělesné zátěže a nedostatek pohybové aktivity, kvalita postury je v tomto období citlivým ukazatelem nedostatečné a nepřiměřené tělesné zátěže v závislosti na dispozičních faktorech. (Kolisko, 2003)

Právě v období růstu kostí (mezi pátým a šestým rokem), které není podloženo dostatečným rozvojem svalstva, vytváří výrazný rizikový faktor pro vznik poruch držení těla. Nedostatek všestranně rozvíjející pohybové aktivity spolu s dalšími zátěžovými vlivy v denním režimu dítěte školního věku toto riziko výrazně zvyšují. (Kolisko, 2003)

V tomto ohledu může škola a moderní pojetí školního režimu sehrát významnou roli jak v prevenci vzniku poruch podpurně pohybového systému, tak v celkové podpoře zdraví dětí. (Kolisko, 2003)

Pokud u dětí vytvoříme potřebu pravidelné pohybové aktivity, vytváříme přirozený celoživotní preventivní faktor proti vzniku civilizačních chorob. (Kolisko, 2003)

14.1 Mladší školní věk

V období před dospíváním (mladší školní věk 6 až 11) let zasahuje do dosud hravého způsobu života škola. Děti v tomto věku mají přirozenou tendenci k pohybové aktivitě. S vrstevníky denně spontánně naběhají za den několik kilometrů. Dnes se však děti nachází v nepřirozeném prostředí, které jejich pohybový projev tlumí, až znemožňuje. Pokud se však školák nachází ve vhodném prostředí, můžeme pozorovat vysokou hladinu motorické učenlivosti, a proto toto období nazýváme „zlatým věkem motoriky“, kdy se snažíme o maximální rozvoj obratnosti a získání co největšího počtu pohybových dovedností. (Janošková, Muchová, 2011)

Rozumový rozvoj dítěte silně ovlivňuje prostředí, vyučování, příprava na vyučování i činnosti, jimž se dítě věnuje ve volném čase. (Hájek, 2011)

14.2 Motivace ke cvičení

Děti se učí především pohybem a činností. Zároveň potřebují co nejvíce volnosti a svobody. Proto děti ke cvičení lákáme, povzbuzujeme a hlavně dáváme příležitost, ale nikdy nenutíme. (Pechová, 2000)

Když se dítě učí něčemu novému, máme mu pomáhat, ale pomoc musí být minimální, tj. taková, aby vynaložilo co nejvíce úsilí samo. Pomoc nesmí být stereotypně stejná. Po každém částečném pokroku musí být přiměřeně redukována, neboť stále stejná pomoc vede ke stagnaci a udržuje vývoj na stejné úrovni. Jakmile se pohyb nebo dovednost zautomatizuje, odměňování ukončíme. Když si dítě osvojí pohyb v určitých podmínkách, dáme mu možnost cvičit i v jiných podmínkách (např. cvičení ve dvojicích, skupině, s náčiním apod.) (Pechová, 2000)

Děti nejsou stejné. Je třeba respektovat rozdíly, aktuální tělesný a duševní stav. A reagují nejlépe, jsou-li v radostné náladě. (Pechová, 2000)

Dítě necvičí pro nějaký vzdálený cíl (aby mělo rovná zda, aby ho záda nebolela, až bude dospělé apod.). Tam, kde si dospělý uvědomuje nutnost a prospěšnost cvičení a zapojí do procesu svou vůli, tam si dítě chce hrát. Nevzpažuje, ale po něčem sahá apod. (Pechová, 2000)

Při cvičení vždy zajistíme dostatek tekutin. Jejich nedostatek zvyšuje únavu. Na pitný režim klademe důraz nejen při cvičení. Některé děti nemají potřebu pít a musíme je to naučit. (Pechová, 2000)

15 Využití navržených cvičení ve Výchově ke zdraví

Navržená cvičení jsou pouhou ukázkou práce s balanční plošinou, která je opravdu velmi rozmanitá. Dá se použít při průpravných cvičeních, hrách i relaxaci. Její vlastnosti ocení učitelé zdravotní tělesné výchovy, trenéři vrcholových sportovců i vedoucí kroužků zaměřených na sportovní aktivity. Balanční plošina se dá využít i v jiných vyučovacích hodinách, záleží pouze na fantazii vyučujících.

Jedním z cílů Výchovy ke zdraví je, že jedinec v rámci svých možností a zkušeností usiluje o aktivní podporu zdraví. A právě zde může být prostor pro využití balanční plošiny, protože cvičení s ní dětem připadá velice zábavné. Neuvědomují si fakt, že cvičení na ní je velice prospěšné, prostě je baví. Ze zkušenosti vím, že děti z mého kroužku aerobiku prosí učitele tělesné výchovy, aby i v jejich hodinách na ní mohly cvičit. Jednou za čas udělám dětem volnou hodinu a smí si vybrat aktivitu, které by se chtěly věnovat. Dříve vítězila vybíjená, v současnosti hrajeme hry na BOSU® Balance Trainer.

Cvičení na balančních plošinách je sice zábavné, ale při neukázněnosti dětí může být také nebezpečné. Jedná se o labilní plochu, která při nepřesných, zbrklých pohybech cvičence může podpořit pád. Proto je důležitá kázeň při všech variantách cvičení. A zde se opět může cvičení provázet s Výchovou ke zdraví, která si klade za cíl naučit žáky odpovědnému chování v situacích ohrožení zdraví a osobního bezpečí.

Výchova ke zdraví jde ruku v ruce s pohybovou aktivitou a je velice nutné, aby nebyla nucená. V dnešní době je motivace dětí ke sportu velice důležitá. Všichni, kteří pracujeme s dětmi a snažíme jim ukázat, že pohyb je příjemný a zábavný, musíme bojovat se světem televizních seriálů a počítačových her. Pokud budeme podpořeni školou, která děti bude vést ke zdravému životnímu stylu a rodiči, kteří budou s dětmi aktivně trávit volný čas, budeme mít díky moderním a zdravotně nezávadným cvičebním pomůckám o mnoho lehčí práci.

16 Závěr

Jedním z cílů mé práce bylo upozornit na výchovu ke zdraví, která na školách není opomíjená, ale z mého pohledu se jí nedostává tolik prostoru, jaký by si zasloužila.

Ač se může zdát, že problematika zdraví je věc svázaná se současností, stručný historický exkurz mi potvrdil, že se tímto tématem zabývá lidstvo po celou dobu své existence. Jen se mění životní podmínky, které na nás působí.

Abychom se do problematiky výchovy ke zdraví hlouběji ponořili, bylo nutné vysvětlit si, jakým způsobem je výchova ke zdraví zohledněna v RVP a jaké jsou cíle mnou zkoumané vzdělávací oblasti Člověk a jeho zdraví.

V jednom ze zkoumaných materiálů jsem narazila na informaci o preventivních programech podporujících zdraví. Tato myšlenka mě velice zaujala a chtěla jsem ji více rozvinout. Zjistila jsem ale, že těchto programů v České republice mnoho není a většina z nich není pod záštitou státu, ale jedná se o soukromé subjekty, proto jsem je ve své práci více nerozvíjela.

S výchovou ke zdraví je úzce spjata i výchova tělesná, proto jsem ji ve své práci také, i když velice stručně, vymezila. Aby bylo jasné, že výchova ke zdraví sama o sobě nebude fungovat tak, jak by mohla ve spojení s tělesnou výchovou.

Abychom mohli ocenit vlastnosti pružné balanční úseče, bylo nutné, zahrnout v této práci i oblast vztahující se k biologickému vývoji dítěte. A důležitost výživy pro fungování organismu. Zákonitě nebylo možné vynechat oblast vztahující se ke správnému držení těla, které se vyvíjí hlavně v mladším školním věku. Období, které je pro děti z mého pohledu jedno z nejdůležitějších.

V mladším školním věku totiž můžeme velice zásadním způsobem ovlivnit dítě ve všech směrech jeho budoucí životní dráhy. Mladší školní věk je zásadním obdobím pro formování vztahu dítěte ke sportu, k sobě samému, myšleno v oblasti péče o své tělo. Pokud se zde dítě naučí správným pohybovým stereotypům, umožníme mu prožít v dospělosti život bez bolestí zad, které si řada z nás může nést z mládí.

Krátce jsem se zaměřila také na oblast volného času v kombinaci s výchovou ke zdraví. Po prostudování odborné literatury jsem se utvrdila v názoru, že je velice důležité, z jakých rodinných poměrů dítě pochází. Pokud se jedinec narodil aktivním rodičům,

jeho náhled na životní styl bude samozřejmě více sympatizovat s prostředky výchovy ke zdraví. Naopak velice těžké to bude mít dítě, které rodiče ke sportu nevedou a ono se má pak ve škole začít aktivně hýbat nebo snad navštěvovat i nějaké pohybové kroužky ve svém volném čase.

I přes to si myslím, že pokud cíleně povedeme děti pomocí výchovy ke zdraví ke zdravému a pohybu plnému životu, máme šanci namotivovat i děti z neaktivních rodin k návštěvě pohybových kroužků, letních táborů i neorganizované činnosti, kterou si děti samy vyberou, protože je jednoduše baví a mají z ní radost.

Návrh cvičení na pružné balanční úseči BOSU® Balance Trainer si klade za cíl ukázat možnosti využití této pomůcky. Její záběr je samozřejmě širší, než je rozsah praktické části této práce. Nicméně si myslím, že vybrané cviky dobře poslouží jako inspirace všem, kteří vedou hodiny tělesné výchovy, kroužky zaměřující se na jakoukoli pohybovou aktivitu či jednotlivcům, kteří chtějí vyzkoušet něco nového a zábavného.

17 Seznam literatury

BUZKOVÁ, Klára. *Strečink: 240 cvičení pro dokonalé protažení celého těla*. Praha: Grada, 2006, 219 s. Sport Extra. ISBN 80-247-1342-X

CIPRO, Miroslav. *Encyklopedie prameny výchovy: galerie světových pedagogů*. Praha: M. Cipro, 2002, 592 s. ISBN 80-238-7452-7

CIPRO, Miroslav. *Průvodce dějinami výchovy*. Praha: M. Cipro, 1984, 579 s.

ČELEDOVÁ, Libuše a Rostislav ČEVELA. *Výchova ke zdraví: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 126 s. ISBN 978-802-4732-138

Česká republika. Vyhláška o základním vzdělávání a některých náležitostech plnění povinné školní docházky. In: *48/2005*. 2005. Dostupné z: <http://www.msmt.cz/dokumenty/vyhlaska-c-48-2005-sb-1>

Česká republika. Zajištění hygienických požadavků na prostory a provoz zařízení a provozoven pro výchovu a vzdělávání dětí a mladistvých. In: *141/2005*. 2005. Dostupné z: http://www.pravnipredpisy.cz/predpisy/ZAKONY/2005/410005/Sb_410005_-_____.php

EGER, Ludvík. *Jak máš pružnou páteř, tak jsi starý, aneb, Jak se stát mladším*. Brno: Schneider, 1994, 123 s. ISBN 80-901-3150-6

FACE CZECH ACADEMY. *BOSU Cardio Diplom*. Praha: Macošková

HÁJKOVÁ, Jana. *Aerobic – soutěžní formy: kompletní průvodce tréninkem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006, 183 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-1311-X.

HAVLÍNOVÁ, Miluše. *Na pomoc pedagogické praxi – jak změnit školu, která zdraví poškozuje, ve školu, která zdraví podporuje*. Státní zdravotní ústav, 1993, 15 s.

Healtheducation: initiativesforeducationalareas[online]. 1st ed. Editor Evžen Řehulka. Brno: MSD, 2011, 310 s. [cit. 2012-02-6]

JANOŠKOVÁ, Hana a Marta MUCHOVÁ. *Cvičení na míči pro celou rodinu*. 1. vyd. Brno: ComputerPress, 2011, 120 s. ISBN 978-80-251-3173-2

KASPER, Tomáš a Dana KASPEROVÁ. *Dějiny pedagogiky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 224 s. Pedagogika (Grada), ISBN 978-802-4724-294

KOLISKO, Petr. *Integrační přístupy v prevenci vadného držení těla a poruch páteře u dětí školního věku*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2003, 80 s. ISBN 80-244-0750-7

LINC, Rudolf a Ladislava HAVLÍČKOVÁ. *Biologie dítěte a dorostu*. 2. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986, 116 s, ISBN 60-141-82

MUCHOVÁ, Marta a Karla TOMÁNKOVÁ. *Cvičení na balanční plošině*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009, 143 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-802-4729-480

MUCHOVÁ, Marta a Karla TOMÁNKOVÁ. *Cvičení s měkkým míčem*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 157 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-802-4731-155

MUŽÍK, Vladislav. *Výživa a pohyb jako součást výchovy ke zdraví na základní škole: příručka pro učitele*. Brno: Paido, 2007, 150 s. ISBN 978-807-3151-560

MUŽÍKOVÁ, Leona. *Podněty pro implementaci výchovy ke zdraví do školních vzdělávacích programů*. 1. vyd. Editor Evžen Řehulka. Brno: MSD, 2010, 141 s. Škola pro zdraví pro 21. století. ISBN 978-807-3921-439.

NEUMAN, Jan. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003, 157 s. ISBN 80-717-8730-2

PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 4. vyd. Praha: Portál, 2008, 221 s. ISBN 978-80-7367-423-6

PECHOVÁ, Jaromíra. *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami: náměsty pro zdravotní pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000, 135 s. ISBN 80-717-8448-6

Program podpory zdraví ve škole: rukověť Zdravá škola. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, 275 s. ISBN 80-717-8263-7

Průvodce výchovou ke zdraví. *Učitelské listy* [online]. 2005 (č. 1) [cit. 2012-02-09]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/download/file/spz001.pdf>

Průvodce výchovou ke zdraví. *Učitelské listy* [online]. 2005 (č. 2) [cit. 2012-02-09]. Dostupné z: <http://www.vychovakezdravi.cz/download/file/spz002.pdf>

Průvodce výchovou ke zdraví. *Učitelské listy* [online]. 2006 (č. 6) [cit. 2012-02-09]. Dostupné z: <http://www.vychokezdravi.cz/download/file/spz006.pdf>

Rámcová vzdělávací program pro základní vzdělávání. [online]. Praha: Výzkumný ústav pedagogický v Praze, 2007. 126 s. [cit. 2011-11.25]. Dostupné z: http://www.vuppraha.cz/wp-content/uploads/2009/12/RVPZV_2007-07.pdf

SEDLÁKOVÁ, Simona a Marta MUCHOVÁ. *Záda, která cvičí, nebolí: cvičíme podle Ludmily Mojžíšové*. 1. vyd. Praha: Vyšehrad, 2008, 59 s. ISBN 978-807-0219-508

SVOBODOVÁ, Jarmila a Dana KASPEROVÁ. *Zdravá škola včera a dnes*. 1. vyd. Brno: Paido – edice pedagogické literatury, 1998, 47 s. Pedagogika (Grada). ISBN 80-859-3453-2

ŠÍPKOVÁ, Olga. *Bud' fit s ČT*. 1. vyd. Praha: Česká televize, 2007, 172 x. Edice České televize. ISBN 978-80-85005-84-4

Škola podporující zdraví: Co je to Škola podporující zdraví? STÁTNÍ ZDRAVOTNÍ ÚSTAV. *Škola podporující zdraví [online]*. [cit. 2012-04-04]. Dostupné z: <http://www.program-spz.cz/co-je-program-skola-podporujici-zdravi>

Woodcraft: lesní moudrost a lesní bratrstvo. V Olomouci: Votobia, 1999. ISBN 80-719-8353-5

18 Praktická část

V této části práce se budu věnovat praktickým návrhům cvičení na balanční plošině nebo úseči. Inspiraci jsem hledala v publikaci Cvičení na balanční plošině od Marty Muchové a Karly Tománkové. Čerpala jsem také z vlastních poznatků z různých odborných seminářů, které jsem absolvovala. Hry, uváděné v této práci, jsou výsledkem spolupráce s dětmi z kroužku dětského aerobiku.

Cílem praktické části bylo vytvořit zásobník cviků, které se dají použít v hodinách tělesné výchovy či jakékoli jiné sportovní přípravě buď jako hlavní činnost, nebo její doplněk. I. část cviků je zaměřena na posílení svalových skupin, které pozitivně ovlivňují držení těla u dětí. Pro názorné předvedení, jak je možné cviky kombinovat, přikládám i ukázkovou sestavu. Cvičení na balanční plošině pak kromě posílení svalstva rozvíjí rovnovážné schopnosti dětí. Pokud při cvičení použijeme pomůcku, v mém případě měkký míček, stává se pro děti cvičení náročnější, ale stejně zábavné. Na závěr I. části jsem uvedla několik příkladů cvičení ve dvojicích, které mají děti velice rádi.

Ve II. části se věnuji průpravných cvičením, která rozvíjejí základní pohybové schopnosti a dovednosti. Jejich přínosem je, že děti samy vidí, zda cvik provádí správným způsobem. Pokud ne, na balanční úseči se neudrží.

V závěru praktické části nabízím příklady her, při kterých jde balanční úseč také použít. Hry vznikly během hodin, kdy jsem přišla s myšlenkou, kterou děti samy rozvedly. Myslím, že výsledkem jsou zdravé pohybové aktivity, u kterých se pobaví i ostatní děti.

Na fotografiích cviky předvádějí děvčata z mého kroužku aerobiku. Se zveřejněním jejich fotografií v této práci písemně souhlasili oba rodiče.

18.1 Cviky v lehu na zádech na břiše na pružné balanční úseči

č. 1



Základní postavení: lež na zádech, dolní končetiny skrčené, chodidla opřené o zem, bedra a lopatky jsou přitisknuty k BOSU® Balance Trainer, lehce zvednutá pánev.

Provedení pohybu: s výdechem vtáhneme břišní stěnu k páteři a zvedneme lopatky od BOSU® Balance Trainer. S nádechem se vracíme zpět do výchozí polohy.

Zaměření cviku: posílení přímých břišních svalů.

č. 2



Základní postavení: lež na zádech, jedna končetina je pokrčená a pevně opřená o zem, druhá je zvednutá od země – propnutá v kolenu i ve špičce, lehce zvednutá pánev.

Provedení pohybu: s výdechem vtáhneme břišní stěnu k páteři a přitáhneme pravý loket k levému kolenu, s nádechem se vracíme zpět do výchozí polohy. Totéž cvičíme na druhou stranu.

Zaměření cviku: posílení šikmých břišních svalů

č. 3



Základní postavení: sed před úsečí, dolní končetiny skrčené v šíři kyčlí, kolena směřují ke stropu, bedra se opírají o úseč, ruce v týl, lokty stranou.

Provedení pohybu: s výdechem přitlačíme břicho k páteři, potažmo bedra do úseče, přednožíme levou, paže do předpažení – tleskneme. S nádechem vracíme do výchozí polohy a cvičíme totéž na druhou stranu.

Chyby: pohyb vychází z ramen, nikoli ze středu těla. Ramena nejsou stažená od uší, brada je předsunutá.

Zaměření cviku: posílení břišních svalů, stehenních svalů, protažení beder. V případě zkrácených ohybačů kolen může zůstat přednožená končetina pokrčená.

č. 4



Základní postavení: leh na břiše, BOSU® Balance Trainer pod hrudníkem, paže ve vzpažení.

Provedení cviku: s výdechem přitáhneme lokty k hrudníku, předloktí ve směru osy trupu. Nadechneme se a s výdechem se vracíme do výchozí polohy.

Chyby: hlava není v prodloužení trupu, lokty jsou výše než zápěstí.

Zaměření cviku: posilujeme spodní část svalu trapézového a přitahovače lopatek. Pozor na „křídélka“, lopatky udržujeme přitisknuté k hrudníku.

18.2 Cviky v kleku na pružné balanční úseči

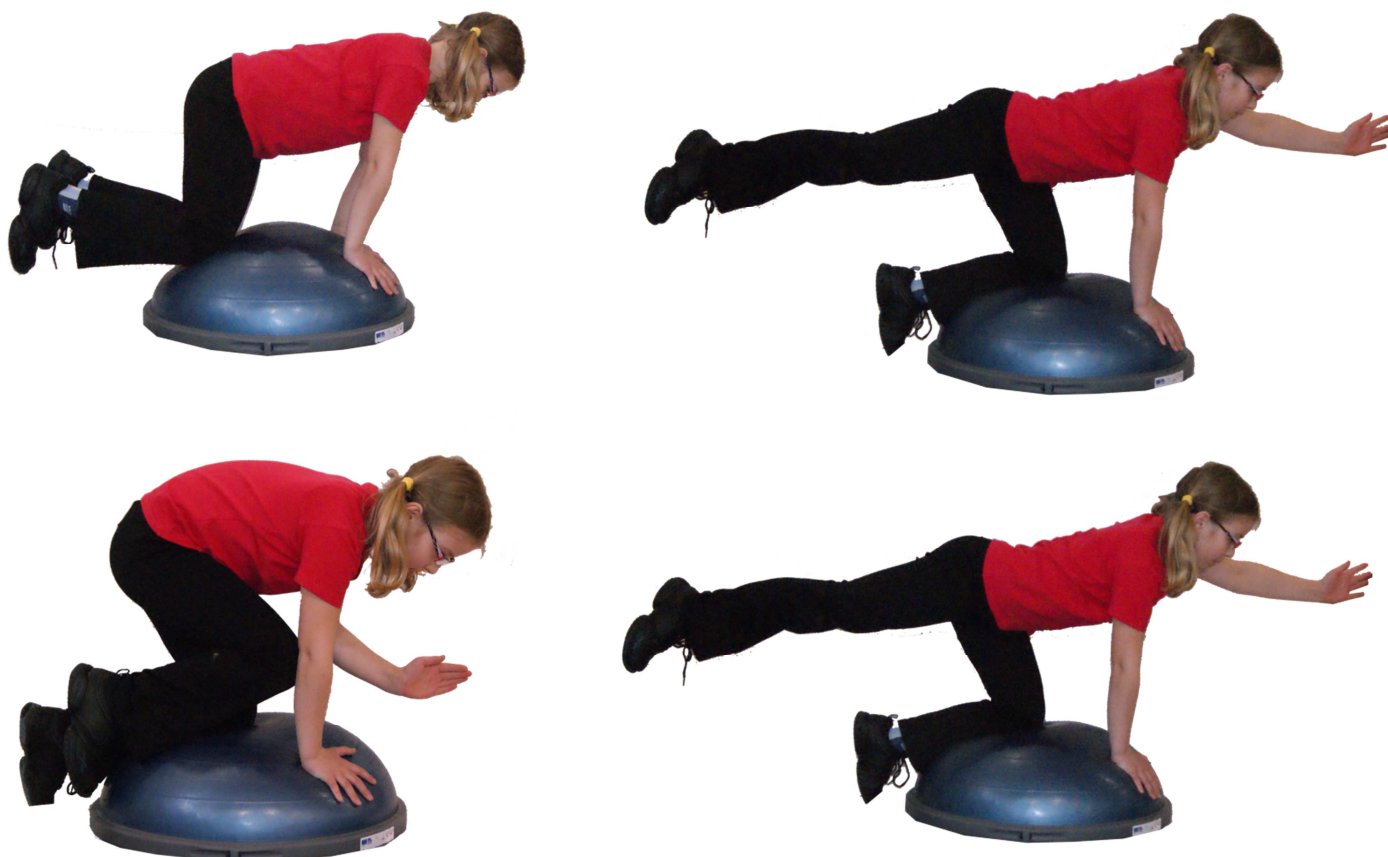
č. 1



Základní postavení: vzpor klečmo, kolena v šíři kyčlí na pružné balanční úseči, dlaněmi se opíráme o BOSU®, prsty jsou od sebe, hlava je v prodloužení páteře, špičky se mohou opírat o zem.

Provedení pohybu: s výdechem přitáhneme bradu na hrudník, oči se dívají na břicho, záda jsou kulatá v bederní části páteře. Nádech, a s výdechem se vracíme do výchozí polohy.

Zaměření cviku: posilujeme břišní svaly, protahujeme vzpřimovače.



Základní postavení: vzpor klečmo, kolena v šíři kyčlí na pružné balanční úseči, dlaněmi se opíráme o okraj BOSU® Balance Trainer, prsty jsou od sebe, špička nohy se může dotýkat země.

Provedení pohybu: s výdechem vzpažíme levou a pravou dolní končetinu propneme do dálky (paže, trup a zanožená dolní končetina tvoří přímku). Následuje nádech a s výdechem přitáhneme pravé koleno směrem k čelu. Levou paži skrčíme pod hrudník vstříc kolenu. S nádechem, s výdechem se vracíme do vzpažení a zanožení, nádech a s výdechem zaujmeme výchozí pozici.

Chyby: prohnutí v bedrech, hlava není v prodloužení trupu. Ramena nezůstávají stažená od uší, kyčle vedle sebe, vodorovně.

Zaměření cviku: aktivace všech svalů na zadní straně těla. Prohnutí v bedrech zamezíme kontrakcí břišních svalů. Rozvíjíme rovnováhu. Při obráceném dýchání se cvik míjí účinkem.

18.3 Cviky v sedu na pružné balanční úseči



Základní postavení: sed roznožný skrčmo (turecký sed), upažíme.

Provedení pohybu: s výdechem přitáhneme lokty k tělu, s nádechem se vracíme do výchozí polohy.

Zaměření pohybu: posílení mezilopatkových svalů

Ukázková sestava



18.4 Cviky ve stoji na balanční plošině

Cvičení na balanční plošině může být zpočátku náročnější. Nejprve musíme při cvičení získat pocit bezpečí a jistoty. Můžeme proto využít dopomoci nebo jednotlivé cviky „natrénovat“ na balanční úseči.

č. 1



Základní postavení: stoj, chodidla paralelně s koleny, dlaně vytočené vpřed.

Provedení pohybu: pravidelně dýcháme, nezadržujeme dech. Provádíme hvězdicovité pohyby paží – upažení, vzpažení, upažení, připažení.

Chyby: zamknutá kolena, nezpevněný střed těla

Zaměření cviku: rozvíjíme rovnováhu a posilujeme střed těla. Než začneme manipulovat s horními končetinami, musíme mít při stoji na úseči pocit bezpečí a jistoty. Pohyby paží nesmí provázet souhyby trupu. Udržíme optimální držení těla se zpevněnými svaly středu.

č. 2



Základní postavení: stoj na jedné, lehce pokrčené noze na středu balanční plošiny, pravá paže je propnutá, levá noha lehce zvednutá od BOSU® Balance Trainer.

Provedení pohybu: s výdechem přitáhneme koleno a loket k sobě. S nádechem se vracíme do výchozího postavení.

Zaměření cviku: rozvíjíme rovnováhu, posilujeme střed těla.

č. 3



Základní postavení: stoj na jedné noze, pokrčené koleno, zpevníme střed těla, upažíme. Pro ulehčení cviku můžeme lehce pokrčit koleno stojné nohy.

Provedení pohybu: s výdechem propneme pokrčené koleno a křížem přes stojnou nohu se špičkou dotkneme okraje BOSU® Balance Trainer. S nádechem vrátíme koleno zpět do výchozí pozice a následně s výdechem přednožíme a špičkou se dotkneme okraje balanční plošiny.

Zaměření cviku: rozvíjíme rovnováhu, posilujeme střed těla a přední stehenní sval.

č. 4



Základní postavení: stoj, chodidla paralelně v šíři kyčlí, ruce předpažené.

Provedení pohybu: provádíme podřep, pohyb dolů i vzhůru je s výdechem.

Zaměření cviku: posilujeme dolní končetiny a svaly středu těla. Pokud není střed těla zpevněný, padáme z úseče, nebo jsou dolní končetiny ve vibraci.

č. 5



Základní postavení: stoj na pravé noze, levá noha je lehce v zanožení, ruce ve vzpažení.

Provedení pohybu: paže držíme ve vzpažení, levou nohou lehce hmitáme.

Zaměření cviku: posilujeme hýžďové svaly, svaly středu a zádomé svalstvo.

18.5 Cvičení na balanční plošině s pomůckou a ve dvojicích

č. 1



Základní postavení: podřep, chodidla paralelně v šíři kyčlí, ruce předpažené.

Provedení pohybu: s výdechem vždy stlačíme míček, s výdechem lehce povolíme.

Zaměření cviku: posilujeme dolní končetiny a svaly středu těla. Pokud není střed těla zpevněný, padáme z úseče, nebo jsou dolní končetiny ve vibraci.

č. 2



Základní postavení: stoj na pravé, lehce pokrčené noze, levá je pokrčená, bérce vzad, míček mezi lýtkem a stehnem.

Provedení pohybu: s výdechem stlačíme míček, s nádechem uvolníme. Kolena udržujeme vedle sebe. Totéž cvičíme na druhou stranu.

Zaměření cviku: posílení svalů zadní strany stehů a středu těla. Rozvoj rovnováhy.

č. 3



Stojná noha je lehce pokrčená, druhá je pokrčená v kolenní. Děti si mezi sebou hází míček a jejich úkolem je udržet stabilitu.

č. 4

Stoj rozkročný, chodidla paralelně. Provádíme rotaci v pase s tím, že hlavním úkolem je předat si míček a udržet stabilitu na balanční plošině.



č. 5



„Pumpa“ – obě děti stojí pevně zapřené nohama do balanční plošiny. Drží se na ruce a snaží se BOSU® Balance Trainer rozhoupat.

18.6 Průpravná cvičení

Přebíhání – rozvoj rychlosti a koordinace

Provedení cvičení: jednoduše přehneme jednotlivé pružné balanční úseče. Je ale důležité zapojit svaly středu těla, abychom se na BOSU® Balance Trainer udrželi.



„Žabáci“ – rozvoj koordinace, rozvoj silových schopností dolních končetin

Provedení cvičení: z první balanční úseče se odrazíme do výšky s tím, že na druhou dopadneme do podřepu, kde se snažíme udržet rovnováhu. Takto to opakujeme po celé délce dráhy.



Čapí krok – rozvoj rovnováhy

Provedení cvičení: postavíme se na I. BOSU® Balance Trainer, napodobíme „čapí krok“ a tímto způsobem přejdeme všechny úseče.

Obměna: Otočením balanční úseče, vytvoříme náročnější variantu tohoto cvičení.



18.7 Hry s využitím balanční úseče

Kočka leze dírou

Hráči se postaví se široka na BOSU® Balance Trainery. Úkolem jednoho z nich je prolézt mezi nohama ostatních, aniž by se dotknul země.



Elektrický proud

Všichni hráči stojí na jedné noze, druhou mají pokrčenou v koleni a drží se mezi sebou za ruce. I. kolo trénujeme pouze posílání „el. proudu“ pomocí tisknutí dlaně. Až projede celou řadou a vrátí se zpět. Hrajeme II. kolo když cestou tam pouze tiskneme ruku, při cestě proudu zpět musí hráč, který byl proudem zasažen přeskočit na druhé koleno. Takto si hru zahrajeme několikrát s tím, že se snažíme postupně zvyšovat tempo předávání proudu. Náročnější varianta – hráči mají zavřené oči.

